

令和3年度

# がつきゅうしょく 7月給食だより

練馬区立石神井西小学校 校長 青山 直志

栄養士 金井ヤスノ



早寝早起き朝ごはん 「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

## すいぶんほきゅう 水分補給をこまめにしましょう

いつもの年より少し遅れて「梅雨」に入り、気温や湿度が高くなってじめじめとした季節です。慣れたマスク生活ですが、暑い季節のマスクはつらいものです。人に近寄らないときには、マスクを少し外したり、こまめに水分をとって無理のない生活にしましょう。

もうすぐ夏休みです。だらだらと夜遅くまで起きていたり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったりすると生活リズムが崩れやすくなり、体調が悪くなったりします。早寝・早起きを心がけて健康に過ごしましょう。

## すいぶんほきゅう 水分補給はどうして必要なの？

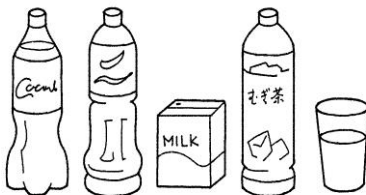
気温や湿度が高いときや、激しいスポーツなどによって脱水や体温が高い状態になると、体温を調節する機能が働かなくなり「熱中症」といわれる症状になります。

熱中症を予防するために、汗をかけた分はしっかりと水分と塩分を補給しましょう。



## すいぶんほきゅう 水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むのがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水かわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



# 牛乳が大好きなんです



牛乳はカルシウムが豊富でぜひ飲んでほしい食品ですが、1日コップ1～2杯程度にし、栄養を補給する目的で飲むようにします。水分補給は水かお茶にしましょう。



今月の献立より



7月7日は七夕



7日(水)…七夕ちらし・星の形のすまし汁・パインゼリー

七夕にちなんで、星の形のふを入れた汁を作ります。

きれいな星空を想像してみましょう。

19日(月)…ししじゅうしい・いなむどうち・にんじんしりしり・冷凍パイン

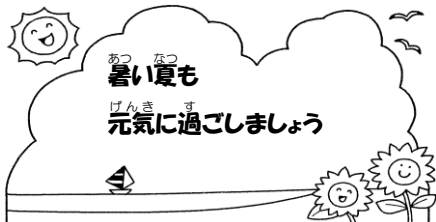
おなじみの沖縄メニューです。豚肉と昆布が入った混ぜご飯と

鶏がらとかつお節でだしをとったスープと、にんじんと卵の炒

めものです。お楽しみに！

20日(火)…1学期最後の給食は、みんな大好き練馬スパゲティです。さわ

かなサイダーポンチといっしょに食べましょう。



学校給食費の納入にご協力を

お願いします。

今月の引き落とし日は5日(月)です。