

# きゅうしょくだより

## 夏休み号

練馬区立石神井台小学校

平成26年度 7月18日発行

暑い日が続いていますが、夏バテなどしてませんか？

夏休みが始まります。夏休みを元気に過ごすためには、朝・昼・夕の食事をきちんととることが大切です。3回の食事を規則正しくとることで、生活のリズムも整ってきます。健康に注意して、楽しく有意義な夏休みにしましょう。



冷たいものの飲み過ぎや  
食べ過ぎに気をつける。

おなかが冷えて、食欲がなくなってしまいます。冷たいものはほどほどにしましょう。



朝ご飯を  
しっかり食べる。

朝ごはんは大切です。必ず食べましょう。



夏野菜を  
たっぷり食べる。

太陽をたっぷり浴びて育った夏の野菜は、ビタミン類がいっぱいです。



冷房に気をつける。

冷房の中にいると、胃腸の働きが弱ってしまいます。また汗をかいた後は、すぐ冷房にあたると風邪をひきやすくなります。



## 「みそ汁」で熱中症予防

熱中症予防には水分補給が大切ですが、スポーツなどで大量に汗をかいた場合には、体内のミネラルも一緒にとる必要があります。そんなときおすすめが「みそ汁」です。水分と塩分を効率的にとることができます。野菜や豆腐、わかめなどをくわえて具たくさんにすると栄養のバランスもいいです。特に暑いときやスポーツをしているときは少しずつ飲むようにします。砂糖がたくさん入っている清涼飲料水は、余計にのどが渇いたり、食欲がなくなったりしますので、水やお茶、牛乳を飲みましょう。

★☆☆☆ 夏休みに簡単にできる

## おやつ紹介

### ★ 果物を冷凍する。

- ① バナナ、メロン、すいかなどを皮をむき、一口大に切る。
- ② タッパーなどに入れ、冷凍する。



### ★ 果物にプラスしてみよう！

- 市販のプレーンヨーグルト—— フルーツヨーグルトに
- サイダーやカルピスと合わせて——フルーツポンチに



### ★ シャーベットを作ろう！

- ① メロン、すいかなど、皮をむき、種をとり、ミキサーにかける。
- ② 製氷皿に入れ、冷凍庫で固める。



### ★ ゆでてみよう！ふかしてみよう！

枝豆、とうもろこし、じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ



☆☆☆☆ ☆☆☆☆ ☆☆☆☆ ☆☆☆☆ ☆☆☆☆ ☆☆☆☆ ☆☆☆☆ ☆☆☆☆ ☆☆☆☆ ☆☆☆☆ ☆☆☆☆ ☆☆☆☆

※ 9月1日の献立は、牛乳・きなこ揚げパン・肉団子入り野菜スープ・果物です。

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

今月の引き落とし日は8月11日(月)です。