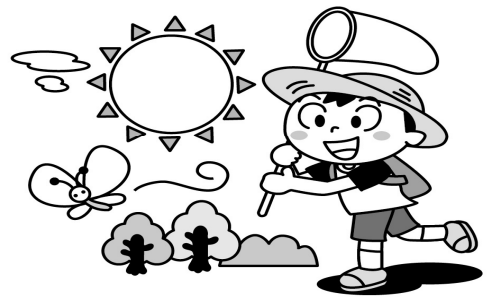


7月給食だより

令和2年7月1日
練馬区立上石神井小学校

暑さに負けない体づくりを!

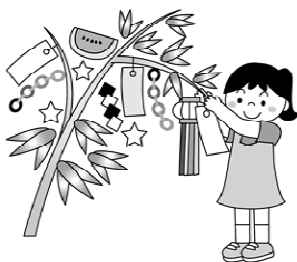
じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



<p>★適度な運動</p> 	<p>ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。</p> <p>※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。</p>	<p>暑さに打ち勝つポイント</p>	<p>★バランスのよい食事</p> 	<p>量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。</p>
<p>★しっかり睡眠</p> 	<p>早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。</p>		<p>★こまめな水分補給</p> 	<p>基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。</p> 

☆今月の献立より☆

- 7日 「七夕献立」です。栄養満点なあなごを入れたちらし寿司、星麩の入ったすまし汁です。
- 8日 「おろし豚丼」新メニューです。食欲のわかない季節にぴったりな大根おろしの入った豚丼です。
- 31日 「夏野菜カレーライス」1学期最後の給食です。なす、かぼちゃ、ズッキーニなど野菜がたっぷり入ったカレーライスです。



6月に使用した主な食材の産地

食品	産地	食品	産地
	東京・群馬	キャベツ	練馬区
牛乳	岩手・青森	しょうが	高知
	秋田・宮城	にんにく	青森
	北海道・山梨	ほうれん草	群馬
米	青森	にら	千葉
にんじん	千葉	たこ	北海道
玉ねぎ	佐賀	いわし	北海道・北陸
玉ねぎ	兵庫	サバ	ノルウェー
じゃがいも	長崎	ホキ	ニュージーランド
なす	栃木	鶏卵	群馬
ごぼう	青森	鶏卵	宮崎
長ネギ	栃木	鶏肉	宮崎
小松菜	埼玉	豚肉	千葉

※7月の献立も引き続き、感染症対策として配膳の手数の少ない内容となっております。ご了承ください。
☆今月の引き落とし日は、7月20日(月)です。手数料の10円も一緒に入金をお願いいたします。