

7月 給食たより

令和4年6月29日発行
練馬区立関町小学校

いよいよ夏本番が近づいてきました。冷たいものの食べ過ぎ、飲み過ぎは夏バテにつながります。食事が偏らないように気をつけ、また、早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムをしっかりとつくり、暑い夏を元気に過ごしてほしいと思います。

～熱中症にご注意ください！～



ねっ ちゅう しょう 熱中症になりやすいのは？

こうれいしゃ じゅうようじ 高齢者・乳幼児

しょうがい じびょう 障害や持病のある人

たいちよう わる ひと 体調の悪い人

ひまん ひと 肥満の人

よ ぼう 予防のポイント

しょくじ すいみん 食事・睡眠をしっかりととり、体調を整える

ひがさ ぼうし 日傘や帽子を使う

すず ぶくそう 涼しい服装を心がける

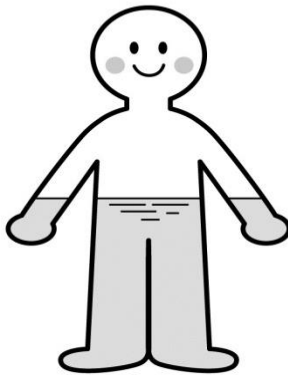
こまめに すいぶん 水分をとる

健康な人でも、睡眠不足や朝ごはん抜き、激しい運動をしたときは要注意！！

室内では扇風機やエアコンで温度を調節し、直射日光が当たらない工夫を！

すい ぶん ほ きゅう 水分補給、なぜ必要？

すい ぶん ほ きゅう ほう ほう 水分補給の方法



私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。普通に生活している場合、体重70kgの人では、1日に2.5ℓもの水分が尿や便、汗、吐く息などから出ていき、

その分を食事や飲み水などからとっています。

基本は水やお茶を、のどが渴いたと感じる前に意識して飲みましょう。汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、塩分も一緒にとるか、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）やスポーツドリンク利用します。



けいこう ほ すい えき 経口補水液は手作りできます！

水 1ℓ + 砂糖 40g 塩 3g

☆7月の献立から☆

4日(月)：沖縄県の料理です。ししじゅうしいの「しし」は「ぶた肉」、「じゅうしい」は「混ぜごはん」を意味します。イナムドゥチの「イナ」は「イノシシ」、「ムドゥチ」は「もどき」を意味します。

5日(火)：ビビンバは、韓国の料理です。給食用にアレンジしています。もやし、にんじん、ぜんまい、ひき肉を炒めてコチュジャンで味付けしています。

6日(水)：夏が旬の野菜を使って夏野菜のトマトクリームグラタンを作ります。

7日(木)：七夕にちなんだ献立です。天の川汁は、そうめんを天の川に見立て、星型のかまぼこを入れたすまし汁です。



8日(金)：夕焼けゼリーは、にんじんとオレンジジュースのゼリーです。茹でて甘みを出したにんじんをすりつぶして作ります。

11日(月)：タコライスとは、メキシコ料理のタコスの具材をごはんの上に盛りつけた、沖縄の料理です。



15日(金)：夏野菜のカレーライスには、かぼちゃ、なす、ピーマン、さやいんげんなどの夏が旬の野菜をたっぷり使って作ります。

6月の食材の産地

飲用牛乳(5月)：東京都、群馬、山梨、岩手、青森、宮城、北海道 人参：千葉、埼玉
キャベツ：練馬区 大根：練馬区、青森 ねぎ：千葉、栃木、茨城 玉ねぎ：兵庫
白菜：茨城、長野 小松菜：埼玉 チンゲン菜：千葉、静岡 なす：栃木 ズッキーニ：長野
セロリ：静岡、長野 さつまいも：茨城 ごぼう：青森 きゅうり：茨城、宮崎、千葉、埼玉
もやし：栃木 しめじ・えのき：長野 しょうが：高知、長崎 にんにく：青森、練馬区
メロン：千葉 じゃがいも：鹿児島 とり肉：青森、岩手 ぶた肉：千葉 サケ：北海道
さば：ノルウェー・アイスランド、千葉 ししゃも：カナダ・アイスランド
あじ(すり身)：ベトナム ちりめんじゃこ：宮崎

給食費の引き落とし日 7月4日(月) 8月4日(木)

前日までに口座をご確認の上、ご協力よろしくお願いいたします。

※振替手数料が10円かかります。

【7月4日(月)】

1年生：14,172円(内給食費5,000円)※1年生は教材費の引き落としもあります。

2年生：5,000円 3・4年生：5,300円 5・6年生：5,600円

【8月4日(木)】

1・2年生：5,000円 3・4年生：5,300円 5・6年生：5,600円

