

令和元年度

7月給食だより

練馬区立南が丘小学校



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



じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日のごろです。
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。

暑さに負けない体づくりを!



★適度な運動
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。
※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。

★しつかり睡眠
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。

暑さに打ち勝つポイント

★バランスのよい食事
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は夏パテ予防に役立ちます。

★こまめな水分補給
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。

<6月の主な給食食材と産地>

大根	千葉 青森 北海道	にんじん	徳島 千葉 埼玉	しょうが 長ねぎ	高知 千葉 茨城
小松菜	埼玉 練馬区	じゃが芋	鹿児島 長崎	玉ねぎ	佐賀 群馬
なす	栃木	ごぼう	青森	もやし	栃木
里芋	千葉	赤ピーマン	茨城	きゅうり	群馬
黄ピーマン	茨城	キャベツ	練馬区	とうがん	愛知
チンゲンサイ	千葉	にんにく	青森	えのき	長野
たけのこ	愛媛	ピーマン	茨城	甘夏みかん	熊本
ぶなしめじ	長野	鶏肉	岩手	豚肉	茨城
えび	ベトナム	いか	北太平洋		群馬

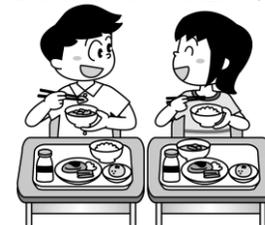
7月の給食から

☆7日(日)は、七夕です。五節句の一つで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機つ女」という伝説が合わさった行事です。各地で七夕祭りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります。

5日(金)の献立は、きらきらキャロットライス、牛乳、七夕汁、ピーチゼリーです。

18日(木)は、2年生がとうもろこしの皮むき体験をします。

楽しみにしててくださいね(*^_^*)



学校給食費の集金にご協力をお願いいたします。
7月分を、7月10日(水)に引き落としいたします。