

令和3年度

7月給食だより

練馬区立南が丘小学校
校長 後藤 京子



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



白ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

なんでも食べて丈夫な体をつくろう

つめたいものとり過ぎに気をつけよう

やさいをしっかり食べよう

すいぶん補給をこまめにしよう

みんなで食事をする機会をつくろう



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8日(木)に引き落としいたします。



＜6月に使用した給食食材と産地＞

ごぼう	青森	にんじん	千葉	しょうが	高知	玉ねぎ	北海道・兵庫
じゃがいも	長崎	長ねぎ	栃木	小松菜	埼玉	にんにく	青森
たけのこ	愛媛	しめじ	長野	えのき	長野	白菜	茨城
もやし	栃木	里芋	愛媛	ピーマン	茨城	キャベツ	練馬
大根	練馬	きゅうり	群馬	冬瓜	愛知	ズッキーニ	長野
チンゲン菜	千葉	なめこ	新潟	セロリー	静岡	なす	栃木
さくらんぼ	山形	メロン	茨城	鶏肉	岩手	豚肉	茨城・群馬
ホキ	アルゼンチン	鮭	北海道	アジ	ニュージーランド	いか	ペルー

熱中症に気を付けよう!! 水分補給のポイント

喉が渴いていなくても
1時間ごとにコップ1杯!

起きた時、入浴の前、寝る前にも

汗をたくさんかいたときは
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など

7月の給食から

☆7日(水)は七夕メニューです。
七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。
日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

伝統的な製法で作られる 手延べそうめん

- 三輪そうめん (奈良県)
- 播州そうめん (兵庫県)
- 半田そうめん (徳島県)
- 小豆島そうめん (香川県)
- 島原そうめん (長崎県)