

# 7月給食だより

平成 26 年 6 月 30 日  
練馬区立旭丘中学校



今月の献立から

梅雨の季節が続いています。天候が不安定なこの時期は、体調を崩してしまったり、食欲が落ちる子が多いようです。食欲がなく、そのまま食べないでいると、体はますます夏バテします。暑くても食事をしっかりとって、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



今月は、夏バテ予防メニューやお楽しみメニューをたくさん取り入れています。



## 夏の食生活と健康について考えよう！

人は暑いと、脳にある食欲を抑えるスイッチが働いて、食欲がわなくなることもあるそうです。給食では、夏の暑さから体を守る夏野菜の献立や、暑い時でも食が進み、もりもり食べられるメニューを取り入れています。給食時のメニュー紹介のお手紙や掲示板などを通して、夏の食べ物や、夏を健康に過ごすためのお話をしていきたいと思います。

## ◆ 水泳指導が始まりました ◆

定期考査が終わり、今日から子供たちが楽しみにしている水泳の授業が始まりました。水泳は全身を使う運動です。水の中で体を動かすと、思った以上に体力を消耗します。プールがある日は、必ず朝食を食べて、エネルギーを蓄えてから登校するようにお願いします。



特に、パンやご飯  
などの主食は、  
必ず食べてください。

1日(火) ☆ イギリス料理 ☆  
イギリス名物「フィッシュアンドチップス」と「スコッチブロス」を作ります。旬の真っ赤なプラムで、甘ずっぱいジャムも作ります。「手作りプラムジャムサンド」も、お楽しみに！

9日(水) ☆ 沖縄料理 ☆  
「くあじゅうしい」は、もち米入りのご飯に、豚肉、昆布、かまぼこなどを入れた、炊き込みご飯です。デザート「サーターアンダギー」は、黒砂糖を使った沖縄風ドーナツです。丸い形にして油で揚げます。スープには、季節の野菜である冬瓜が入ります。

17日(木) ☆ セレクト給食 ☆  
今年度はセレクト給食を2回実施します。まず第1回目のセレクトは、つめた〜いデザートセレクトです。「ミルクシューアイス」と「みかんシャーベット」の、どちらかを事前に選んでもらいます。「タンドリーチキン」は、鶏肉をスパイスとヨーグルトに漬けこんで、ジュースに焼き上げます。ピタパンにはさんで食べましょう。

## こまめに水分補給をしましょう！

これからの季節は、暑い中での活動が多くなります。

暑い時や運動時には大量の汗が出ます。これは体温調節のための働きで、皮膚表面で汗が蒸発し気化熱が奪われることで体の温度を下げています。

熱中症予防のためには、汗をしっかりかくことが重要です。汗の原料は血液中の水分や塩分ですので、こまめに水分や塩分を補給するようにしましょう。



スポーツドリンクやお茶(水)と梅干しなど、水分だけでなく、塩分(ミネラル)も一緒にとれるものを選びましょう。

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

7月の引き落とし日は、7月4日(金)です。

8月の引き落とし日は、8月4日(月)です。

