

# 7月給食だよ!

令和元年 6月28日  
練馬区立旭丘中学校

これから夏本番。気温が高い日が増え、暑さに負けずに元気に過ごすためには食事が大切です。夏の太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜を食事に取り入れ、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

## 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のごごろです。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。



### ★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付けることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

### ★しつがり睡眠



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は夏バ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。



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(木)です。

## ◆ 水泳指導が始まります ◆

子供たちが楽しみにしている水泳の授業が始まります。水泳は全身を使う運動です。水の中で体を動かすと、思っている以上に体力を消耗します。水泳の授業がある日は、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しましょう。



特に、ご飯やパンなどの主食は必ず食べてください。



## ☆★... 今月の献立から ...★★

### 4日(木) ★沖縄料理★

「クファジュシー」は、豚肉、昆布、かまぼこ、さつまいもなどを入れた、炊き込みご飯です。「魚の竜田揚げ」は、沖縄県の県魚であるグルクンを使用する予定です。

### 5日(金) ★七夕の献立★

七夕は技芸の上達や無病息災を願う日です。給食では、あなご入りの「ちらし寿司」と、星形のかまぼことそうめんを入れて七夕の天の川に見立てた「天の川スープ」が出ます。

### 19日(金) ★セレクト給食★

1学期最後の給食はセレクト給食です。今年度はセレクト給食を3回実施します。第1回目は、「デザート」セレクトです。「つぶつぶオレンジゼリー」と「カルピスゼリー」のどちらかを事前に選んでもらいました。

### 給食の食材の主な産地(5月)

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>北海道 (大豆、玉ねぎ)</li> <li>青森県 (にんにく、ごぼう)</li> <li>秋田県 (ぜんまい、わらび)</li> <li>山形県 (よもぎ)</li> <li>茨城県 (白菜、チンゲン菜、ピーマン)</li> <li>栃木県 (卵、もやし)</li> <li>群馬県 (きゅうり、にら、かぶ)</li> <li>埼玉県 (豚肉)</li> <li>千葉県 (そら豆、大根、ねぎ、パセリ)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>東京都 (さやいんげん、小松菜、ほうれん草、キャベツ)</li> <li>神奈川県 (キャベツ)</li> <li>新潟県 (なめこ)</li> <li>長野県 (えのきたけ、ぶなしめじ)</li> <li>静岡県 (新たけのこ、人参、セロリ、みつば)</li> <li>愛知県 (ミニトマト)</li> <li>兵庫県 (マッシュルーム)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>和歌山県 (カラマンダリン)</li> <li>鳥取県 (鶏肉)</li> <li>徳島県 (人参)</li> <li>愛媛県 (たけのこ)</li> <li>高知県 (しょうが)</li> <li>長崎県 (じゃがいも)</li> <li>熊本県 (メロン)</li> <li>鹿児島県 (じゃがいも)</li> </ul> |
|--|--|--|