

# 食育だより 夏休み号



夏休み中も、早寝  
早起き朝ごはん！

練馬区立豊玉中学校

## 気を付けてね 夏の生活

### 1. 冷たいものを飲みすぎたり 食べすぎたりしない

おなかが冷えて、食欲がなくなるよ。



### 2. 朝ごはんをしっかり 食べよう！

1日のエネルギーのほとんどは朝ごはんです。  
夏休み中も必ず食べましょう。



### 3. 夏野菜をたっぷり食べよう！

夏野菜は太陽の缶づめ！ビタミン類がいっぱいです。暑くなると、汗といっしょにビタミン類もからだの外に流れ出ます。夏はとくに色のこい野菜(緑黄色野菜)をたくさん食べるように心がけましょう。



### 4. のどがかわいたら牛乳を飲もう！

暑い夏には、冷たく冷やした牛乳がおいしいですよ。牛乳を飲むときはゴクゴクとひと息に飲まず、ひと口ずつゆっくり牛乳の甘さを味わって飲みましょう。



### 5. 冷房にも気をつけよう！

暑いからといって冷房のある部屋にばかりいると、おなかが冷えて胃や腸のはたらきが悪くなります。また外で汗をかいたまま、着替えずに冷房のある部屋に入ると、汗が冷えてかぜをひきやすくなります。



### 6. 食中毒に気をつけよう！

夏は食中毒が起りやすい季節です。生ものはなるべく食べないようにし、よく加熱してから食べましょう。冷蔵庫に入れてあるからといって安心してはいけません。



## ☆ランチタイム キャンペーン☆

7月は、衛生委員会による「ランチタイムキャンペーン」がありました。

クラスで給食の準備、片付けなど、協力できましたか？  
今回、身支度が衛生的で、協力的に準備ができたクラスは以下のクラスでした。

**1年生…B組**

**2年生…C組**

**3年生…B組**

各学年1位のクラスには給食リクエストをとっています。  
9月以降、学校給食で可能なメニューを出します。



## \*給食費引き落としについて\*

夏休み期間ですが、8月も給食費の引き落としがあります。

教材費と一緒にゆうちょ銀行から引き落としされます。

引き落とし前日までの入金にご協力お願いいたします。

次回の引き落とし日は  
8月4日(木)です。



前月(7月)の主な食材の産地				
牛乳	北海道	青森	秋田	岩手 宮城 群馬 千葉
人参	千葉	青森		群馬
ねぎ	茨城			茨城
ピーマン	茨城			青森 宮崎
赤ピーマン	茨城			【練馬区】
大根	長崎	青森	北海道	小松菜
玉ねぎ	群馬			チンゲン菜
キャベツ	群馬			なす
もやし	栃木			えのきたけ
しょうが	高知			セロリ
にんにく	青森			とうがん

## 9月は休み明けから給食があります。

夏休み明けは9月1日からスタートしますが、初日から給食があります。  
メニューは「五目うま煮丼・わかめスープ・牛乳」の予定です。