



給食だより

令和2年7月

練馬区立中村中学校
校長 大石 光宏
栄養士 鳥羽田 裕美

蒸し暑い日が多くなってきました。

まだまだ暑さに体が慣れていない時期でもありますので、熱中症などに十分注意していきましょう。



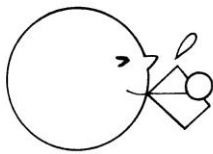
熱中症を



防ぐには

熱中症は、高温多湿の環境やスポーツ活動などにより、体の水分や塩分が失われて、体温調節機能がうまく働かなくなることで起こります。予防するには、こまめな水分補給に加え、バランスのよい食事を規則正しくとり、十分な睡眠や休養をとることが重要です。屋外や屋内に限らず、高温多湿の場所にいる時は涼しい場所に移り、こまめに休憩して水分を補給し、気分の悪い時は、すぐに周りの人に知らせましょう。

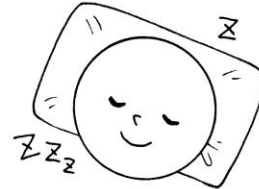
水分をこまめにとる



食事をきちんととる



休養を十分にとる



【出典】少年写真新聞社

<今月の行事食>

1日	半夏生	たこ飯
7日	七夕	七夕汁
16日	7月盆	白玉団子スープ
21日	土用の丑の日	いわしのかば焼き
22日	海開き	シーフードピラフ

◆食育だより連動企画◆

給食で旅ごはん～九州・沖縄～

福岡県:がめ煮	宮崎県:おびてん
熊本県:高菜炒飯、太平燕	鹿児島:鶏飯
沖縄:ジューシー、ゴーヤチャンプル、もずくスープ	

食への感謝

新型コロナウイルスの影響により、長期休校が実施され、給食用食材を提供する方々が大変な思いをしていることはニュースなどで知っていると思います。

わたしたちは当たり前のように食事をしていますが、それは生産者・運送業者・調理してくれる人など様々な方の働きにより提供されています。

たくさんの支えによって自分は生かされていることを理解し『食への感謝』の気持ちを忘れずにいてほしいです。



給食食材産地（6月分）

野菜…青森、栃木、茨城、千葉、東京、長野、兵庫、高知、長崎、

魚類…北海島、千葉、長崎、ノルウェー、韓国

肉類…埼玉、鳥取

キャベツは練馬区産を使用しました。



暑さに負けないために、

「早寝 早起き 朝ごはん」

～給食費についてのお知らせ～

7月の給食引き落としは、7月20日（月）です。8月は8月20日（木）に引き落とされます。前日までの入金をお願いいたします。