



給食だより

令和2年8、9月

練馬区立中村中学校
校長 大石 光宏
栄養士 鳥羽田 裕美

今年は梅雨が長く、本格的な夏の到来は夏休みに入ってからになりそうです。
熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要な役割を果たします。冷たいものの取りすぎに注意し、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気な夏休みを過ごしましょう。

！夏バテを防ぐ食事のポイント



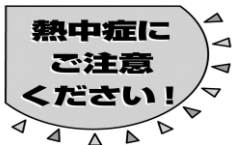
夏 野菜を食べよう！ 香味野菜や酸味で食欲アップ	バ ランスよく食べよう！ 量より質が大切です	テ つぶん（鉄分）不足に注意！ 小松菜
し よくよく（食欲）を増す工夫を！ 香味野菜や酸味で食欲アップ	な つとう（納豆）、うなぎ、豚肉で疲労回復！ ビタミンB群を多く含みます	い ちょう（胃腸）に優しい食事のとり方を！ とり過ぎ×

“おやつ”について

時間を決めずにおやつをダラダラ食べると、虫歯や肥満になる心配があります。
朝・昼・夕の食事をしっかり取った上で、時間を決めて食べるようにしましょう。

おやつにオススメ

- 季節の果物（スイカ、メロン、桃、ぶどう、梨、パイナップルなど）
- 牛乳・乳製品（チーズ・ヨーグルト）



梅雨明けが遅く、体が暑さに慣れていないため、夏休み中の熱中症に十分注意してください。こまめな水分補給がとても大切になります。あわせて、朝・昼・夕と3回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体を作りましょう。



＜今月の行事食＞	
9日 重陽の節句 菊花ご飯	
別名「菊の節句」と言われています。食用菊を使ったご飯です。	
18日 敬老の日 豆腐ハンバーグ	
お年寄りを敬愛し、長寿を祝う日です。お年寄りにも食べやすい、やわらかい豆腐ハンバーグを提供します。	
23日 秋分の日 里芋のみそ汁、ぶどう	
里芋やぶどうなど、秋食材を使った献立を提供します。	

◆食育だより連動企画◆		
給食で旅ごはん～中四国～		
8/31	岡山県	マスカット
9/4	高知県	生姜ご飯、ぐる煮
10日	愛媛県	みかんゼリー
11,17日	徳島県	鯖のすだちみそ焼き すだち大根
24日	鳥取県	どんどろげ飯
30日	香川県	しっぽうどん

給食食材産地（7月分）

野菜…北海道、青森、群馬、栃木、茨城、千葉、東京、神奈川、長野、山梨、愛知、兵庫、高知、宮崎、長崎、

魚類…北海道、

肉類…岩手、茨城、宮崎

キャベツ、小松菜は練馬区産を使用しました。



夏休み中も、「早寝 早起 朝ごはん」

～給食費についてのお知らせ～

8月の給食引き落としは、8月20日（木）です。9月は9月23日（水）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。