



日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



<h2>夏休みの食生活 気をつけたい ポイント</h2>	<p>な んでも食べて丈夫な体をつくろう</p>	<p>つ め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう</p>
<p>や さい(野菜)をしっかりと食べよう</p>	<p>す いぶん(水分)補給をこまめにして</p>	<p>み んなで食事をする機会をつくろう</p>

* 今月の献立から *

7月5日(月) ☆タコライス☆

「タコライス」はメキシコ料理の「タコス」を、ごはんと一緒に食べるという、まったく新しい料理として、沖縄で誕生しました。

「タコライス」は味付けしたひき肉、野菜、チーズなどにサルサソースをまぜてライスの上にかけて食べる料理です。

「タコス」は味付けしたひき肉、野菜、チーズに、サルサソースをかけ、すりつぶしたとうもろこしから作られる、「トルティーヤ」と呼ばれている、薄焼きパンで包んで食べる伝統的なメキシコ料理です。

(※サルサソースはいろいろありますが、一般的にはトマト、玉ねぎ、ピーマンなどを刻んで、ケチャップ、チリパウダー、タバスコなどで味付けしたソースのことです。)

7月の使用食材の予定産地

- 牛乳 ・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。
練馬区は、株式会社協同乳業より購入しています。
- 米 ・東京都学校給食会より「令和2年産秋田県産萌えみのり」を購入しています。
- 野菜 ・大根/山形 人参/千葉 ごぼう/埼玉 じゃがいも/静岡 ねぎ/青森 たまねぎ/北海道 たけのこ/熊本
にんにく/青森 キャベツ/群馬 もやし/栃木 にんじん/徳島
しょうが/高知 小松菜/埼玉 きゅうり/山形 しめじ/長野 チンゲン菜/静岡 セロリ/静岡
- 肉 ・豚肉/青森 鶏肉/岩手 鶏ガラ/岩手 豚ガラ/埼玉
- 魚 ・さば/ノルウエー さけ/北海道 えび/ベトナム かれい/ノルウエー いか/ペルー

7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!

気温の高い日が続く7月1日~8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

<p>喉が渴いていなくても 1時間ごとにコップ1杯!</p> <p>起きた時、 入浴の前後、 寝る前にも</p>	<p>汗をたくさんかいたときは 塩分も忘れずに</p> <p>スポーツドリンク、 0.1~0.2%の食塩水、 梅干し、塩飴など</p>
--	---

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

<p>朝ごはん抜き</p> <p>No!</p>	<p>睡眠不足</p>	<p>風邪など 体調が悪い</p> <p>ゴホ ゴホ</p>	<p>肥満・太り気味</p>
--------------------------	-------------	--	----------------

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

暑さを避けるポイント

<p>涼しい服装をする</p>	<p>帽子や日傘の活用 日陰へ移動する</p>	<p>周りの人と十分な 距離がとれるとき はマスクを外す</p>	<p>室内ではエアコンを 使用する</p> <p>こまめな換気も忘れずに</p>
-----------------	-----------------------------	--	--

★日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。

【給食費・学年費の徴収にご協力お願い致します。】
今月の引き落とし日は7月15日(木)です。