



# 7月 給食だより

平成30年7月  
練馬区立  
石神井西中学校

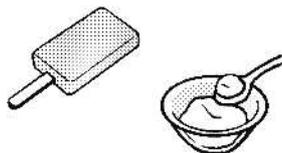
むしむしとした暑さを感じる日が増えてきました。7月の後半からはいよいよ夏休みがはじまります。暑さに負けずに夏休みを過ごすためには生活リズムを整え、1日3食きちんととることが大切です。休み中もメリハリのある生活を心がけましょう。

## 夏休みを元気に過ごす食生活のポイント



1日3食を  
きちんと食べる

特に朝食は1日活動するためのエネルギー源です。しっかり食べましょう。



冷たいもの  
とりすぎに注意!

冷たい物は体だけでなく内臓も冷やします。食べ過ぎに注意しましょう。



適度な水分補給

室内にいても熱中症になることがあります。意識的に水分を補給しましょう。

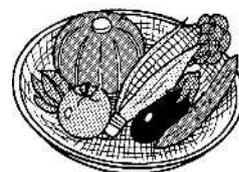


野菜を毎食  
きちんととろう

食事をする際には野菜が不足していないかチェックしてみましょう。

## 夏野菜を食べよう!

夏が旬の野菜にはトマトやきゅうり、かぼちゃ、なす、オクラ、とうもろこしなどがあります。旬の野菜は他の時期よりも栄養価が高く、価格も安くておいしいです。体の調子を整えるビタミンやミネラルも多く含んでいるので積極的に食べましょう。



日本で定められている1人あたりの  
野菜摂取目標量は1日350gです!

### <6月に使用した食材の主な産地>



ごぼう	熊本	しょうが	高知	あさり	愛知	鶏肉	岩手
にんじん	徳島・千葉	たまねぎ	兵庫	たこ	北海道	豚肉	千葉
三つ葉	静岡	えのきたけ	長野	かじき	静岡	ししゃも	アイスランド
大根	茨城・青森	はくさい	長野	たら	アラスカ	さば	ノルウェー
じゃがいも	長崎	小松菜	埼玉	ピーマン	茨城	いわし	北海道
さくらんぼ	山梨	セロリ	長野	キャベツ	茨城	えび	ベトナム
ねぎ	茨城	もやし	栃木	さつまいも	千葉	ぶり	長崎
きゅうり	埼玉・福島	さやいんげん	千葉	にんにく	青森	唐辛子	京都
なめこ	山形	レモン	愛媛	キャベツ	茨城	白菜	長野
三つ葉	静岡	エリンギ	長野	小玉すいか	鳥取	ほんしめじ	長野

給食費の徴収にご協力ください!

第2回の引き落としは7月2日(月)、第3回の引き落としは7月31日(火)、  
第4回の引き落としは8月31日(金)です。残高の確認をお願いいたします。