

平成 27 年度

7月給食だより

練馬区立旭丘小学校

梅雨の季節が続いています。いつも元気に、もりもり給食を食べる子供たちも、気温と湿度が高いこの時期は蒸し暑さに体がついていけず、どうしても食欲が落ちてしまいがちです。食欲がないからといって食べないでいると、体はますます夏バテしてしまいます。暑くても食事をしっかりとって、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

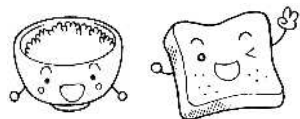


夏の食生活と健康について考えよう！

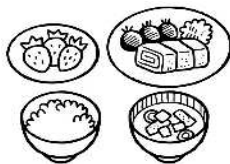
人は暑いと、脳にある食欲を抑えるスイッチが働いて、食欲がわかなくなることもあるそうです。給食では、夏の暑さから体を守る夏野菜の献立や、にんにくやしょうがなどの香味野菜や、カレー粉などのスパイスを使い、暑い時でも食が進み、もりもり食べられるメニューを取り入れています。給食時には、夏の食べ物や、夏を健康に過ごすためのお話をしていきたいと思います。たくさん食べて、元気に夏休みをむかえましょう。

水泳指導が始まりました。朝食を必ず食べてから登校しましょう。

子供たちが楽しみなプールの授業が始まりました。水泳は全身を使う運動です。水の中に入り、体を動かすと、思った以上に体力を消耗します。プールがある日は、朝食を必ず食べてから登校するようにしてください。



特に、パンやごはんなどの主食は、必ず食べてください。



【給食の食材の主な産地 (5月)】

- 練馬区(小松菜 きゅうり 大根 にんにく) ・八丈島(ムロアジ) ・埼玉県(豚肉 にんじん お茶 ほうれん草) ・茨城(長ねぎ セロリ 白菜 小玉すいか メロン) ・群馬(きゅうり、みつ葉、なめこ)
- 山形(なめこ わらび よもぎ) ・北海道(玉ねぎ ほたて いか) ・青森(なす ごぼう) ・和歌山(セミノール 甘夏) ・愛知(キャベツ、玉ねぎ、ミニトマト) ・長野(アスパラ、セロリ、えのき、しめじ)

熱中症に注意!!

梅雨が明け、急に暑さが増す今の時期は、体がまだ暑さになれていないため、熱中症になりやすく、注意が必要です。



熱中症を防ぐには

涼しい服装 日傘や帽子、日陰を利用する。



こまめに休憩する。



水分補給をする。



水分補給のポイント

こまめにとる。



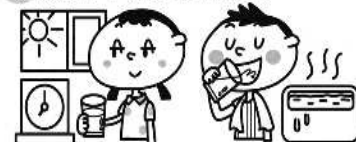
のどが渇く前に意識して飲む。



目安は、1日 1.2 リットル。



起床時や、入浴の前後に。



大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。

スポーツドリンクや食塩水 (0.1~0.2%)



7月の献立から

7月7日(火)

七夕献立

「天の川スープ」は、星型のおふ、オクラ、そうめん、七夕の夜空に浮かぶ天の川をイメージしたスープです。「七夕ゼリー」は、サイダーゼリーに、星型のパインを飾ります。子供たちに人気の「いかのかりんとう揚げ」と、季節の枝豆を使った緑色があざやかな、「枝豆ご飯」も登場します。



7月16日(木)

セレクト給食&お誕生日給食

今年度最初のセレクト給食は、冷たいデザートでセレクトです。事前にフローズンヨーグルトとみかんシャーベットのどちらか好きな方を選びます。もうすぐ夏休み！お誕生日給食のお祝いもかねた、お楽しみデザートです。どちらが人気でしょうか？

この日は、お誕生日給食です。7、8月生まれのみなさん、お誕生日おめでとございます！