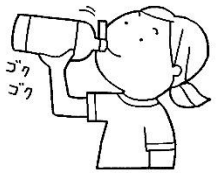
令和４年６月 28 日

練馬区立旭丘小学校

これから夏本番！気温が高い日がだんだん多くなっていきます。暑さに負けずに元気にすごすためには食事が大切です。夏の太陽の光をいっぱいに浴びて育った夏野菜を食事にとり入れ、いろいろな食材をバランスよく食べるようにしましょう。

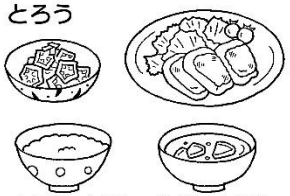
夏を元気にすごすための 夏 ば て 対 策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう

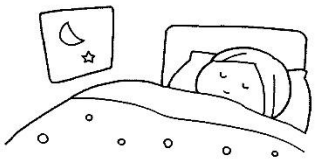


主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう

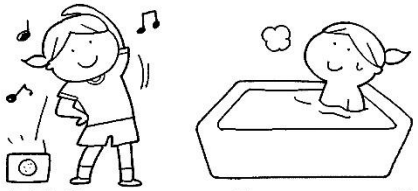
冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう

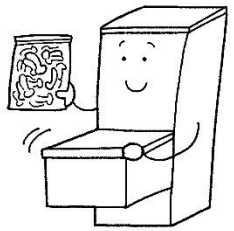


体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

給食の食材の主な産地（５月）

- 練馬区（大根）
- 東京都（小松菜, ミニトマト, ほうれん草, 玉ねぎ, ズッキーニ）
- 愛知県（大葉, キャベツ）
- 北海道（玉ねぎ, セロリ, 大豆, 枝豆, いんげん）
- 栃木県（もやし, ニラ）
- 兵庫県（玉ねぎ）
- 青森県（ごぼう, にんにく）
- 埼玉県（長ネギ, きゅうり, 豚肉）
- 佐賀県（玉ねぎ）
- 岩手県（鶏肉）
- 千葉県（マッシュルーム, みつば, そらまめ, 大根, ほうれん草, さつま芋）
- 茨城県（れんこん, 白菜, 長ねぎ, ピーマン, にら, メロン）
- 鹿児島県（じゃが芋, いんげん）
- 長野県（えのき, しめじ）
- 鳥取県（鶏肉）
- 宮崎県（きゅうり）
- 静岡県（セロリ）
- 高知県（生姜）
- 愛媛県（清美ｵﾚﾝｼﾞ, ｶﾗﾏﾝﾀﾞﾘﾝ）
- 群馬県（なめこ, ごぼう, きゅうり）
- 徳島県（人参）
- 長崎県（じゃが芋）

冷凍でうまみがアップ　きのこ

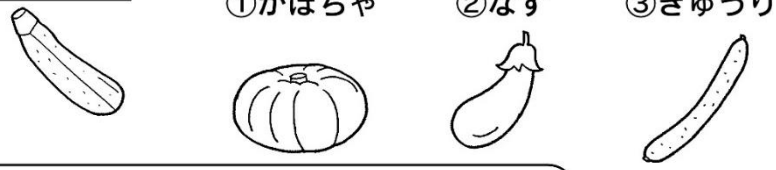


きのこは、冷凍保存することができます。冷凍すると細胞内の水分が膨らんで、細胞壁が壊れるため、調理の際に栄養分やうまみがとけ出します。調理をする時は、解凍せずに、凍ったまま使いましょう。

ズッキーニの仲間はどれ？

クイズ

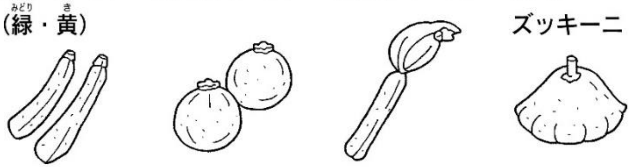
①かぼちゃ　②なす　③きゅうり



クイズの答え　①かぼちゃ

いろいろなズッキーニ

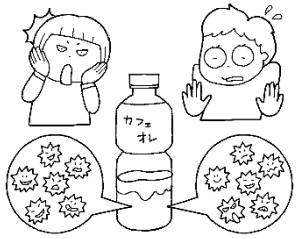
ズッキーニ（緑・黄）　丸ズッキーニ　花ズッキーニ　UFO ズッキーニ



ズッキーニには、細長い形の品種以外にも、丸い形のものや、花がついたものなどがあり、緑、黄、白など色もさまざまです。

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



学校給食費引き落としについて

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。7･8 月の引き落とし日は、7 月4日(月)と、8 月4日(木)です。残高の確認をお願いいたします。