

7月 給食だよ!



「早ね早おき朝ごはん」

運動シンボルマーク



☆今月の献立より☆

7日 行事食 七夕

七夕は日本を含むアジアで行われている行事です。願い事を書いた短冊を笹に飾る風習は日本独自のものです。七夕は年中行事の一つであり、儀礼や祭りと同等の非日常を意味する「ハレ」に当たる日です。

7日の給食では、ちらし寿司を作り、天の川に見立てた七夕そうめん汁と夏の和菓子の定番である水ようかんを予定しています。水ようかんはあっさりとした甘みとなめらかな口当たり仕上げます。

19日 食育の日

今月の食育の日は、練馬の定番給食メニューのひとつである、ねりまスパゲッティを予定しています。

大根おろしがたくさん入るため、水分をたっぷりとることができます。さっぱりと食べやすい味付けが、暑くなって食事が進みにくいこの季節にぴったりです。

また、とうもろこしやえだまめなどの夏野菜を使って豆腐ナゲットをひとつひとつ給食室で手作ります。



暑さ本番です! 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分と一緒に補給します。



熱中症予防

4つのポイント



<p>暑さを避ける</p>	<p>日差しを避ける</p>	<p>水分・塩分補給</p>	<p>体調を整える</p>
---------------	----------------	----------------	---------------

参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり



日頃から給食費の納入にご協力いただきまして、誠にありがとうございます。
7月第一回目の引き落としは5日(火)です。ご準備の程、よろしくお願ひいたします。