

# 7月給食だより



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

練馬区立豊玉南小学校  
校長 風見 由起夫  
栄養士 藤田 純恵

日に日に気温が高くなり、暑さも本格的になってきました。気温が急に上昇する今の時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症が多く発生します。健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食を抜くことによって熱中症を起こしやすくなります。生活リズムを整え、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。また、水分補給もしっかり行いましょう。

## ランチルーム給食が行われました

6月8日～30日まで、1学期のランチルーム給食が行われました。給食時には、本校で給食を作っている調理師さんがランチルームを訪問しました。一生懸命作っている給食を残さず食べてくれると本当にうれしいこと、これからもしっかりと食べて元気な体を作ってほしいということなど、作り手の思いを丁寧にお話してくださいました。

調理師さんのお話を通して、給食についての理解が少しでも深まり、感謝の気持ちを持って食べてもらえたらうれしく思います。



お話の後には、子供たちからの疑問や質問に答えていただきました。

「一番作るのがむずかしい給食は何ですか？」という質問に、カレーライスを作る時の話をしてくださいました。小麦粉とバターを使ってカレールーを手作りすること、たまねぎを30分以上炒めて甘みを引き出して調理すること、など、給食のカレーのお話に、驚いている子供がたくさんいました。

## 暑い時期を元気に過ごそう！

暑い時期、夏バテを起こして体調を崩してしまう人はいませんか？7月は一学期のしめくくりの時期です。毎日を健康に過ごしたいですね。夏バテを防ぐための食事のポイントをまとめました。

### ！ 夏バテを防ぐ食事のポイント



<p><b>夏</b> 野菜を食べよう！</p>	<p><b>バ</b>ランスよく食べよう！</p> <p>量より質が大切です</p>	<p><b>テ</b>つぶん(鉄分)不足に注意！</p> <p>小松菜、アサリ、レバー</p>
<p><b>し</b>よくよく(食欲)を増す工夫を！</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p><b>な</b>っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復！</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p><b>い</b>ちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を！</p> <p>とり過ぎ×</p>