

# 7月給食だより



練馬区立豊玉南小学校  
校長 風見 由起夫  
栄養士 藤田 純恵

早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

蒸し暑い日が続いています。熱中症や体調不良を防いで元気に過ごしていくためには、食生活が大切です。こまめな水分補給と、バランスのよい食事を心がけましょう。

豊玉南小では、6月から1学期のランチルーム給食が始まりました。各クラス1回ずつ、ランチルームに来て給食を食べます。今学期は、給食の調理師さんにも来ていただき、日々の給食作りについてのお話を聞いたり、児童からの質問に答えてもらったりしています。調理師さんのお話を通して、給食について興味・関心をもち、よりおいしく食べてもらえたらうれしく思います。



## 夏の食生活

梅雨が明けると本格的な夏が到来します。食生活を整えて、楽しい夏を過ごしましょう。

毎日の食事に積極的に取り入れるとよいのが夏野菜です。夏野菜の多くは、水分をたっぷり含み、体を冷やす効果もあります。夏バテ予防にぴったりですね。

← げんき **元気ポイント** 夏の食生活 **NGポイント** → エネジー

**こまめな水分補給**  
すいぶん ぼくけう

**旬の野菜や果物を取り入れる**  
しゅん やさい くだもの  
しょくじ にと

**朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる**  
あさ ひる ゆう  
かい しょくじ

なつ しょく せい かつ

**冷たい物のとり過ぎ**  
つめ たい もの とり すぎ

**偏った食事**  
かたよ しょくじ

**朝ごはん抜き**  
あさ 朝ごはん ぬき

### 梅雨時の衛生に注意しましょう！

暑い時期は、食材がいたみやすくなったり、細菌が繁殖しやすくなることから、調理の際には十分な注意が必要です。調理した料理は早めに食べる、食品は中心部まで十分に加熱する、石けんを使ってしっかり手を洗う、などを心がけ、衛生的に調理をしましょう。

中でも、手洗いはとても大切です。調理や食事の前、トイレの後、調理中に生の肉や魚を扱った時、卵を割った後などにも、こまめに洗うようにしましょう。



### 7月7日は七夕です

七夕の始まりは、7月7日の夜に天の川を渡って、年に一度だけ会うことを許された、織姫と彦星の中国の伝説だと言われています。

この日は、願い事を書いた短冊を、笹竹に飾りつけたり、七夕の行事食である、そうめんを食べたりします。

給食では、そうめんを使った「天の川汁」を出す予定です。楽しみにしててくださいね。

