

# 7月給食だより



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

練馬区立豊玉南小学校  
校長 風見 由起夫  
栄養士 藤田 純恵

気温が高い日が続いています。梅雨が明けると、いよいよ夏本番ですね。暑さに負けず、元気に1学期をしめくくるためにも、「早寝早起朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活を送りましょう。

## こまめな水分補給を！

体がまだ暑さになれていない今の時期は、熱中症になりやすいと言われています。食事や睡眠をしっかりとして体調を整え、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。

すいぶん ほきゅう

### 水分補給のポイント

<p><b>いつ？</b></p> <p>あさ お とき にゅうよく ぜん 朝起きた時、入浴の前 後など。それ以外にも、 すこ 少すずつ こまめに 飲みましょう。</p> 	<p><b>何を？</b></p> <p>あま の もの 甘い飲み物ではなく、 みず 水やお茶を。</p> 	<p><b>どれくらい？</b></p> <p>1日あたり1.2ℓが目安。</p> <p>1.2ℓ</p> 	<p><b>運動などで大量に汗をかいたら？</b></p> <p>あせ 汗によって減った体重の わりていど すいぶん ほきゅう 7~8割程度の水分補給 くわ えんぶん ひつよう に加え、塩分もとる必要 があります。 えんぶんのうど てい 塩分濃度0.1~0.2%程 ど いんりょう 度のスポーツ飲料など。</p> 
--	--	---	--

## 7月7日は七夕です

七夕は、中国から伝わった織姫と彦星の伝説から始まったと言われています。

各地で七夕祭りが開かれ、願い事を書いた短冊や、七夕飾りを、笹竹につるして星に祈ります。七夕祭りはひと月遅れの8月7日に行うところもあります。

七夕の行事食と言えば「そうめん」です。天の川や、織姫のつむぐ糸に見立てて食べられます。

給食では、7月6日(金)に、そうめんを使った「天の川汁」を出す予定です。お楽しみに。



## ランチルーム給食を行っています

豊玉南小では、6月7日(木)からランチルーム給食がスタートしました。7月の第3週目まで続き、各クラス1回ずつランチルームで給食を食べます。

今年度も、調理師さんに来ていただき、給食作りについてのお話を聞いたり、子どもたちの質問に答えてもらったりしています。調理師さんたちにとっても、子どもたちの意見を聞く貴重な時間になっています。お話を通して、給食をますます好きになってもらえると思います。

## 夏野菜を食べよう

夏野菜は、名前の通り、夏が旬の野菜のことです。トマト、きゅうり、かぼちゃ、なす、オクラ、にがうり(ゴーヤ)、とうもろこしなどがあります。ちょうどこれからが、たくさん収穫されておいしい時期です。旬の野菜のおいしさを、ぜひ味わってくださいね。

