

# 7月給食だより



令和3年6月30日

練馬区立豊玉南小学校  
校長 風見 由起夫  
栄養士 宗形 元美



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

不安定な天気と、蒸し暑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。暑くなると、食欲が落ちやすく、夏バテをしやすくなります。また、今年は水泳の授業も行われていますが、水中での活動は体力を使います。朝早く起きて、しっかりと食事をとってから1日を始めることが、これからの暑い夏を元気に乗り切るためのポイントです。

## ★もうすぐ夏休み★ ～夏を元気に過ごそう～

もうすぐ楽しい夏休みですが、休みが続くと、夜ふかしをしてしまったり、遅くまで寝ていて朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。朝ごはんには、体にとって1日のスイッチを入れる役割があります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事をきちんととれるようにしましょう。

<p><b>夏休みの食生活</b> <b>気をつけたい</b> <b>ポイント</b></p>	<p><b>な</b>んでも食べて丈夫な体をつくろう</p>	<p><b>つ</b>め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう</p>
<p><b>や</b>さい(野菜)をしっかり食べよう</p>	<p><b>す</b>いぶん(水分)補給をこまめにしよう</p>	<p><b>み</b>んなで食事をする機会をつくろう</p>

### ☆夏野菜をたくさん食べよう☆

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、とうもろこしなどがあります。夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含むものが多く、体を内側から冷やしてくれます。また、鮮やかなビタミンカラーをしている野菜が多く、食欲を刺激してくれたり、暑さや紫外線によるダメージを受けた体を回復してくれたり、夏に必要な栄養素を多く含んでいます。



### ☆1年生「とうもろこしの皮むき」をします☆



7月16日(金)に、1年生でとうもろこしの皮むき活動を予定しています。

八百屋さんに皮つきのとうもろこしを持ってきていただき、1年生みんなで、全校分のとうもろこしの皮をむきます。採りたて、むきたてのとうもろこしは、さっとゆでて「ゆでとうもろこし」にする予定です。今の時期、皮つきのとうもろこしはスーパーにも並びます。ぜひ、ご家庭でも、一緒に皮むきをしてみてください。

#### ★おうちで簡単にゆでとうもろこし★ プリッと仕上がります！

- ①皮つき：根元から2cm程度切り落とし、中の薄皮だけ残して軽くラップで包み、500wのレンジで5分加熱。(ラップなしでもOK。)
- ②皮なし：さっと水で濡らし、ラップで包んで500wのレンジで5分加熱。