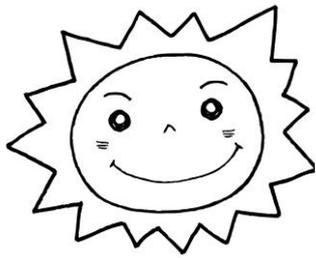




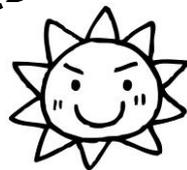
平成30年6月29日  
練馬区立中村小学校



梅雨が終わると、本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物の取り過ぎに気を付けて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを迎えてほしいです。



**夏を元気にすごしましょう！**



## 元気ポイント1

**上手に水分補給をしよう！**



汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給をすることが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



## 元気ポイント2

**間食は時間と量を決めて！**



間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

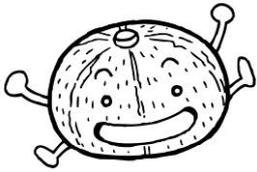
元気にようかん！

# 旬の味夏野菜を食べよう!

夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜は、みずみずしくて栄養たっぷり。夏が旬の野菜の多くは、体の熱をとって、体内の余分な水分を出す働きがあり、暑い季節にぴったりです。夏バテの予防にも役立ちます。



## 夏においしい野菜



かぼちゃ



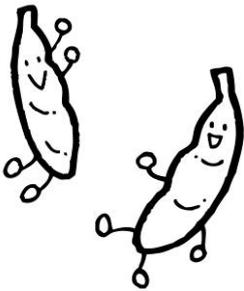
なす



トマト



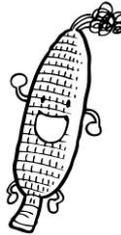
ピーマン



えだまめ



きゅうり



とうもろこし



## 7月の給食から

7月 2日 <sup>はんげしょう</sup>半夏生献立

●たこボール



半夏生とは、梅雨の終わりを指す言葉です。農家にとって半夏生は、田植えを終わらせる目安で、その時に「八本足で稲がしっかり根をはること」「たこにたくさん生えた吸盤のように、稲もたくさん実ること」を願い、神様にたこをお供えしていました。

7月 6日 七夕献立

- たなばたそうめん汁
- たなばたゼリー

七夕は中国から伝わった行事の一つで「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織り姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる」という伝説に基づいたお祭りです。機織りの上手な織り姫のつむぐ糸や天の川に見立ててそうめんを食べる風習があります。

7月 12日 沖縄の郷土料理

12日は沖縄の郷土料理を出します。

- 沖縄風炊き込みご飯
- ゴーヤチャンプルー
- イナムドゥチ



※今月の給食費の引き落としは、7月17日(火)になります。残高のご確認をお願いします。