



# 食育だより

令和2年6月30日  
練馬区立中村小学校



だんだん暑くなり、夏がやってきています。夏は、暑さで体がだるくなったり食欲がなくなったりして、体調をくずしやすい季節です。早寝、早起きで生活リズムをととのえて、朝ごはんをしっかり食べると元気に夏を過ごせます。また、のどが渇く前に水分補給を行い熱中症にも気を付けてください。

## 水分補給はのどがかわく前に！

人間の体は約60%が水分です。この水分が必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。のどがかわく前に、こまめに水分や麦茶などをとります。また、スポーツなどでたくさんの汗をかく時には、スポーツドリンクなどで塩分も補給します。



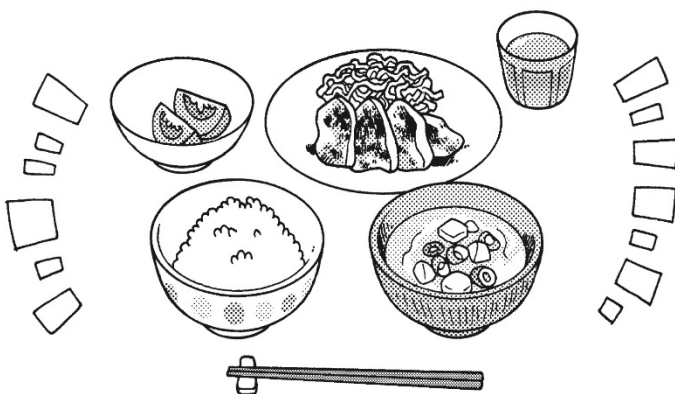
とりすぎ注意！ 甘い飲み物

ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、糖分のとりすぎやむし歯の原因になってしまいます。ふだんの水分補給は水や麦茶にしましょう。

とりすぎ注意

## バランスのよい食事で夏を元気に

食欲がないからといって、食べたいものばかり食べていると、夏ばてをしてしまいます。夏を元気に過ごすためには、栄養バランスのととのった食事をとることが大切です。



### 夏野菜漢字クイズ

下の漢字はどの野菜のことかな？  
点と点をつないでね。

南	玉	茄	苦	胡
瓜	蜀黍	子	瓜	瓜
・	・	・	・	・
・	・	・	・	・
な	ゴ	き	か	と
す	ー	よ	ほ	う
	ヤ	う	ち	も
	(	り	ゃ	ん
	こ			じ
	う			い
	り			し

フワフワ



## 7月の給食から

- 混ぜこみちらし寿司
- たなばたそうめん汁



### 7月 7日 七夕献立

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 30日 沖縄の郷土料理

30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6日(月)になります。残高のご確認をお願いします。