

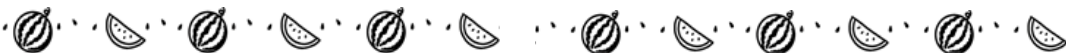


令和4年7月号
練馬区立開進第二小学校
校長 椿田 克之
栄養士 原田 杏子

いよいよ夏本番。今年は梅雨も明けが早く、急に暑さが増しました。体が暑さに慣れていないために熱中症になりやすく注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかり食べることは大切です。夏が旬のピカピカの野菜やくだものたちは、暑さ対策にも有効です。もちろん、こまめな水分補給も忘れずに、元気いっぱい夏を過ごしましょう。



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク



【今月のメニューについて】

- ・7/4 (月) 半夏生献立「たこめし」です。夏至から数えて11日目にあたる日のことで、この日は地域によって昔からタコを食べる習慣があります。これは作物がタコの足のよう大地にしっかり根をはることを祈願するという意味が込められているそうです。
- ・7/7 (木) 七夕にちなんだ献立です。そうめんは、織物の白い糸に似ていることや、天の川に見立てたことなどから食べられるようになったといわれています。
- ・7/12 (火) 地産地消献立です。練馬区内の農園でとれた「プレミアムスイート」という種類のとうもろこしを提供します！朝収穫したばかりの新鮮なとうもろこしを農家さんに届けていただきます。
- ・7/15 (金) 今が旬の夏野菜を使った「夏野菜カレー」が登場します！この日はセレクトデザートです。「サイダーゼリー」「チョコプリン」の二種類のどちらか好きな方を選びます。



おうちの方へ

給食当番の順番が回ってきたら清潔なマスクの持参をお願いします。また週末には白衣の洗濯をお願いします。※香りの強い柔軟剤などの使用はご遠慮ください。

学校給食費のご協力をお願いします。
今回の引き落としは
7月6日(水) です。
残高不足にご注意ください。

※引き落とし金額は学年によって異なりますが、3,000円~5,000円になります。



夏ばて予防

夏の食生活チェック

1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなか冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

2 朝ごはんをしっかり食べよう



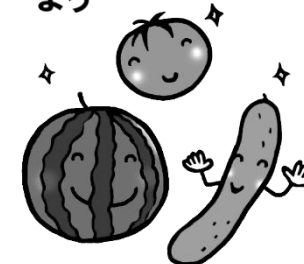
1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

《主な食材の産地》



- ・長ねぎ 茨城県
- ・じゃが芋 長崎県
- ・玉ねぎ 佐賀県
- ・大根 東京都
- ・人参 千葉県
- ・小松菜 東京都
- ・キャベツ 練馬区
- ・豚肉 宮崎県
- ・きゅうり 群馬県
- ・鶏肉 茨城県
- ・にんにく 青森県
- ・いわし 宮城県
- ・ピーマン 茨城県
- ・豆あじ 京都府
- ・生姜 高知県
- ・米 青森県(まっしぐら)

学校のホームページにて、写真付きの献立と毎日こどもたちに配る「給食レター」の内容を更新しております。

お子様と給食のお話をする際などに、ぜひご覧ください♪

