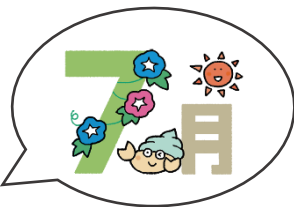


# 給食だより



令和6年6月28日  
練馬区立北町小学校

『早ね 早起き  
あさごはん』  
シンボルマーク



日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。  
さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊し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。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

## 7月の給食目標

## 決められた時間内に食べよう！

給食時間は、配膳・片付けの時間を含めて45分間です。友達と楽しく会話をしながら食べることも良いですが、給食の時間は決まっているので、時間内に食べられるように考えられるとより良いですね。食べるときは、よく噛んで味わい、食事に集中してほしいと思います。また、食べる時間を確保するためにも、準備や片付けは、クラス全員で協力してくださいね。

### 給食×図書

## きたまちブックランチ Days

6月の給食を  
紹介します！



6月の青葉の読書月間にちなんで、給食と図書のコラボを実施しました。計4冊の本にまつわるメニューを提供し、「読んで楽しい！食べておいしい！ブックランチ Days」を楽しみました。一部、紹介します。

\*\*\* 6/6 (木) \*\*\*  
『こまったさんのオムレツ』より  
「スペイン風オムレツ」



「スペイン風オムレツ」  
じゃがいも・たまねぎ・ベーコン  
などを炒め、溶き卵を混ぜて  
オープンで焼きました。

「マカロニスープ」  
3種類の形のマカロニ（シェル、  
リボン、ツイスト）を入れて  
作りました。

\*\*\* 6/19 (水) \*\*\*  
『小さなスプーンおばさん』より  
「マカロニスープ」



こんがつ 今月の  
旬の食材

- トマト
- きゅうり
- すいか
- かぼちゃ
- とうもろこし
- とうがん
- いんげん
- おくら
- あなご

給食食材の産地は  
学校HPにて公開していま  
す。ぜひご覧ください。



# 上手な水分補給で熱中症予防!

気温や湿度が上がってくると心配なのが熱中症です。上手に水分を補給して熱中症を予防しましょう!

本格的な夏が来る前から、軽めの運動で体を慣らすことも大切です。

## のどがかわく前に水分補給はこまめにしよう!



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

### 水分補給は何を飲む?

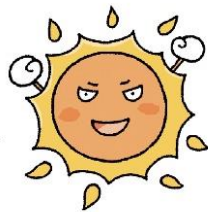
普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



糖分のとりすぎは、食欲を低下させ、夏バテの原因にもなるので注意が必要です。

### 熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



## 野菜を食べていますか?

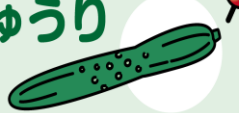


野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。給食では、1食で80~100gの野菜が摂れるようになっています。しかし、野菜が苦手な人も多いようで、サラダや和え物、具沢山の汁物や煮物は残食が多くなっています。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理法によって味わいは変わりますので、ぜひ、1口ずつチャレンジして食べられるものを増やしてほしいと思います。7月の給食でも多くの夏野菜を提供します。ぜひ、ご家庭でも積極的に旬の野菜を取り入れてみてください。

### 夏野菜の特徴を見よう!




**きゅうり**




約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

**トマト**




赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

**なす**



日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

**ピーマン**



未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。