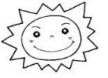


きゅうしょくだより夏休み号

令和6年 7月19日
練馬区立北町西小学校

いよいよ夏休みが始まります。夏は暑さで食欲がなくなったり、よく眠れなくなったりと、生活のリズムが乱れがちです。生活リズムが乱れると体調を崩しやすくなります。夏休みになっても規則正しい生活を心掛け、「早寝・早起き・朝ごはん」で、病気や暑さに負けない元気な体を作りましょう。



食事からも水分補給をしよう

食べ物には、多くの水分が含まれています。食事から水分を補給するよい点は、
①食事をとるだけで無意識のうちに水分補給ができる、②食事からゆっくり体内に水分が吸収されるので尿意をもよおしにくい、③食事からとった水分は体に保持されやすい、などがあげられます。朝食を抜くと1日に必要な水分摂取量の3分の1くらいが不足してしまうことになるので、水分補給のためにも、朝からしっかりと食べることが大切です。



©少年写真新聞社2024

夏休みも 早寝・早起き・朝ごはん



©少年写真新聞社2024

©少年写真新聞社2024

©少年写真新聞社2024

夜更かしをして朝寝坊を続けていると、日中の体調不良を招いたり、脳や心にも影響を与えたりするといわれています。夏休みを元気に過ごすためにも、早寝・早起き・朝ごはんの生活習慣を心掛けましょう。

SDGsと食 フェアトレード

輸入された食料品や日用品が、驚くほど安く売られていることがあります。その背景には、生産者や労働者に正当な対価が支払われていない問題があります。フェアトレードとは、開発途上国で生産された製品などを適正な価格で継続的に取り引きし、生産者の生活を支える貿易の仕組みです。フェアトレード食品の購入はSDGsの目標10の達成につながります。



©少年写真新聞社2024

SDGsとは持続可能でよりよい世界を目指すための国際目標です。



7月の主な給食 食材 産地

にんじん…青森県

たまねぎ…練馬区(平和台)・佐賀県

じゃがいも…練馬区(平和台)

だいこん…青森県

ピーマン…茨城県

キャベツ…群馬県

かぼちゃ…鹿児島本線

にら…茨城県

オクラ…鹿児島県

れんこん…茨城県

とうがん…愛知県

ズッキーニ…長野県

こまつな…茨城県

とうもろこし…練馬区(平和台)

すいか…福島県

ぎゅうにく…青森県・群馬県

ぶたにく…鹿児島県・茨城県

とりにく…宮崎県・岩手県

