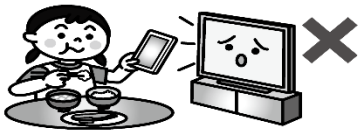
練馬区立練馬小学校７月号

7月 給食だより

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

すいぶん（水分）補給をこまめにしよう		水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
てきど（適度）に運動しよう		ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
きそく（規則）正しい生活を心がけよう		夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
なつ（夏）が旬の食べ物を取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
ながら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つめ（冷）たい物のとり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
やしょく（夜食）やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
すす（進）んでお手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
みんなで一緒に食べる機会をつくろう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。
にゅう（乳）製品や小魚などでカルシウムをとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

！ 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！

6月生産地一覧表

しめじ	長野	さつまいも	茨城	にんにく	練馬区	米	宮城
人参	徳島	きゅうり	群馬	生姜	高知	豚肉	茨城
玉ねぎ	兵庫	えのき	長野	こんにゃく	群馬	鶏肉	岩手
小松菜	東京	さといも	埼玉	キャベツ	愛知	にしん	北海道
大根	千葉	木綿豆腐	宮城	長ねぎ	千葉	鶏卵	青森
牛乳	東京・群馬・山梨・岩手・青森・山形・宮城						