

# 7月給食たより

令和3年 6月30日  
練馬区立練馬小学校  
栄養士 白鳥 慧

早寝・早起き・朝ごはんシンボルマーク



日ごとに蒸し暑さが増していき、いよいよ夏本番です。体育の授業ではプールも始まりましたね。水の中での運動は自分で感じる以上に体力を消耗します。プールを楽しむためにも十分な睡眠と食事を心がけ、規則正しい生活をするようにしましょう。

## 運動時に必要な栄養素や水分



### 炭水化物・脂質 ごはん・パン・めんなどの主食



からだを動かすためには、たくさんのエネルギーが必要になります。そのエネルギーのもとになるのが「炭水化物」と「脂質」です。

### たんぱく質 肉・魚・豆腐・豆製品・たまご・牛乳・乳製品など



運動をするとからだに筋肉がつきます。たんぱく質は筋肉のもとになってくれます。激しい運動をする時はたんぱく質をたくさんとりましょう。

### ミネラル類 牛乳・乳製品などのカルシウム たまご・こまつな・レバーなどの鉄分

運動をすると骨が強くなろうとするため、カルシウムの補給が必要になります。鉄分は、スタミナの維持や栄養素を全身に送る血液をつくるもととなります。



### ビタミン類 豚肉・ごま・緑黄色野菜・たまご・レバー・納豆・果物など

体を動かすとき、特に重要なのがビタミンのなかまです。炭水化物・脂質をエネルギーに変えたり、疲れからの回復をサポートしたり、体の調子を整えるためには必須といえる栄養素です。



### 水分



水分は血液と一緒に酸素や栄養分を体中に運んだり、体内のいらなくなったものをおしっことして外にだしたり、汗をかくことで体温を調節したりと、とても重要な役割があります。運動時はもちろん、今の季節は汗をかく量が多いのですぐに不足してしまいがちです。ちなみに「のどがかわいたな」と感じた時点で体内の水分はかなり少なくなっている状態ですので、迷わず水分をとりましょう。



7月の給食から

### ～七夕～

7月7日は七夕です。天の川をイメージして、そうめんや星型のなるとを使ったすまし汁と、星をちりばめたゼリーを作ります。

### ～郷土料理:香川～

今月は香川県から「しっぽくうどん」です。うどんといえば香川ですね。野菜をたっぷり使ったバランスの良い一品です。香川県では年越しそばの代わりにたべることもある冬の料理だそうです。給食では一足先にいただきます。

学校給食費の集金にご協力をお願いします。  
来月の引き落とし日は 7月6日(火) です。