



7月給食たより

令和4年 6月 30日
練馬区立練馬小学校
栄養士

早寝・早起き・朝ごはんシンボルマーク

今月の給食から

いよいよ夏本番です。暑い日が続くとどうしても食欲が落ちてしまうかもしれません。しかし食事を抜いたり、そうめんなどの冷たい麺のみで済ませたりしてしまうと栄養が偏り、熱中症や夏バテの原因となってしまいます。また体育ではプールが始まりました。水の中での運動は自分で感じるよりも体力を使っています。

- 1日3食バランスよく食べてエネルギーをしっかり取る。
- こまめな水分補給をする。
- しっかりと睡眠をとる。

この三つを心がけ、暑い夏を元気に過ごしましょう。



～旬の食材～



6日は「すいか」が登場します。スイカには「カリウム」と呼ばれる栄養が多く含まれています。カリウムは食べ物からとりすぎてしまった塩分を体の外に出してくれます。さらに水分もたっぷりなので、暑い日に体を冷やすはたらきもあります。気温が高くなるこの時期にぴったりですね。

～七夕メニュー～

天の川をイメージした「七夕そうめん汁」を作ります。そうめんにも、星形のなるととお麩を浮かべたすまし汁です。



！体に熱がこもり、汗をたくさんかくと、エネルギーを作るために必要な「ビタミンB群」も一緒に体の外に出てしまいます。食事では、「ビタミンB群」が豊富なものを取り入れてみてください。

玄米ごはん・麦・豚肉・赤身の魚・納豆
ほうれん草・卵・牛乳 など

7月の給食目標：「決められた時間内に食べよう」

学校給食費の集金にご協力をお願いします。
今月の引き落とし日は 7月 6日 (水) です。
8月は給食がありませんが、給食費の引き落としがあります。
8月の引き落とし日は 8月 8日 (月) です。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

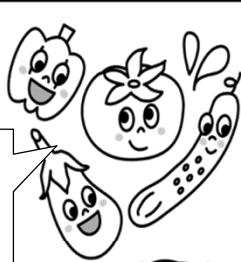
朝ごはんは必ず食べましょう。

1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。



夏野菜をしっかり食べましょう。

ビタミンたっぷりで水分補給にも役立ちます。



こまめに水分をとみましょう。

清涼飲料水ではなく水や麦茶をこまめに飲みましょう。



冷たい物は、ほどほどにしましょう。

アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると食欲が落ち、夏バテの原因になります。

