



給食だより

令和7年6月27日
練馬区立練馬第三小学校

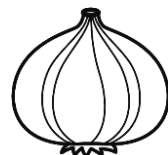
今年も6月上旬頃から気温が高くなってきました。今年の夏も昨年同様に「厳しい暑さ」となりそうですね。暑くなると増えてくるのが、「熱中症」です。重症の熱中症になると、思わぬ後遺症になることもあります。「喉が渴いた」と感じた時には熱中症が始まっていることも…。水分は「早めに」「こまめに」を心がけ、しっかり睡眠、ちゃんと栄養＋適度な運動で、暑さに負けない体を作りましょう。

「練馬区産野菜」の一斉給食を実施します。

6月は、6月4日(水)に「練馬区産キャベツ」、6月24日(火)は「練馬区産じゃがいも」を使った給食が提供されました。7月11日(金)は、3回目の「練馬区産野菜」を使用した給食が提供されます。

7月の練馬区産野菜は、「たまねぎ」です。練馬第三小学校では、練馬区産たまねぎをたっぷり使った「よこすか海軍カレー」で登場します。(練馬区産たまねぎ初登場です！)

自分の育つ町で生産された野菜を給食で味わえることはとても貴重な体験です。
関わってくださったみなさんに感謝して、おいしくいただきます。



暑さに負けない 夏休みの過ごし方

朝食をとろう



朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

早寝や早起きをしよう



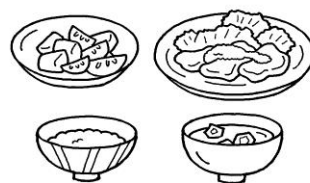
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

冷たいもののとりすぎに気をつけよう



冷たいもののばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

夏休み

協力し合おう！ 家庭の仕事

自分ができる
お手伝いを
探してみよう！



家族のために
食事をつくる



食事の片づけ
をする



ごみ出しをする



家庭の仕事には、食事をつくったり、洗濯をしたり、掃除をしたりするなどさまざまなものがあります。家族の一員として協力し合うためにも、生活をふりかえり、家庭の中で自分ができることを探しましょう。