



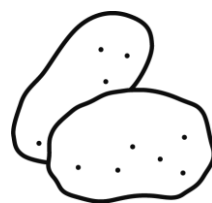
給食だより

令和8年6月26日
練馬区立練馬第三小学校

今年は、5月に気温が 30℃を超える日がありました。年々、暑さの到来が早くなり、さらに暑さが厳しくなっているように感じます。暑い日が続くと、体が水分や塩分を失い、熱中症や夏バテを引き起こす危険性が高くなります。もうすぐ夏休みですが、夏休みの間もいつもの生活リズムを崩さず、3食ちゃんと食事を取り、しっかりとした睡眠・適度な運動を心がけ、暑い夏も元気に過ごしましょう。水分補給もお忘れなく！

「練馬区産野菜」の一斉給食を実施します。

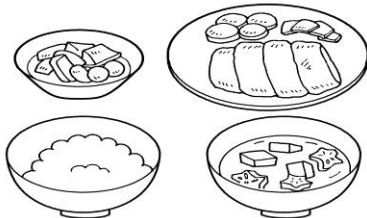
7月1日(水)は、今年度4回目の「練馬区産野菜」を使用した給食が提供されます。
7月の練馬区産野菜は、「じゃがいも」です。
練馬第三小学校では、子どもたちに大人気の「フライドポテト」で提供します。
関わってくださったみなさんに感謝して、おいしくいただきます。



夏ばて 注意！

バランスよく食べよう

暑い夏は食欲が落ちて、のどごしのよい冷たいめん類などを多く食べがちです。めんだけでおかずが少なく、栄養のバランスがくずれてしまいます。食事は主食、主菜、副菜や汁物をそろえるようにしましょう。食欲がない時は、酸味のあるものや香辛料などを活用すると、食欲を増してくれます。



冷たいものの食べすぎに 気をつけよう



冷たいものの食べすぎは、胃腸の働きを弱らせて食欲が落ちてしまいます。食事の量が減るとエネルギーや栄養素の摂取量も減り、夏ばてを起こしやすくなります。

やっぱり睡眠も大切です



夕方に眠気を感じる場合、睡眠不足の可能性がります。睡眠不足が続くと記憶力の低下や体の抵抗力が下がるので、十分な睡眠時間を確保することが大切です。早起き早寝で生活リズムをととのえて、朝に勉強するのも効果的です。