



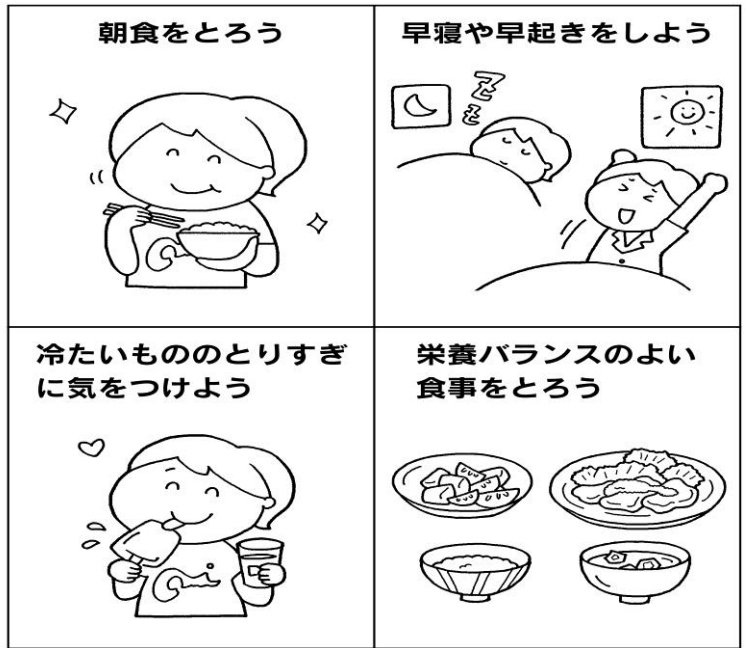
# 給食だより

令和6年6月28日  
練馬区立練馬第三小学校  
校長 石神 徹  
栄養士 井筒 美希

もうすぐ夏休みですね。今年の夏も暑くなりそうで、特に8月の気温は全国的に平年より高く、厳しい暑さになると予想されています。楽しいことがいっぱいの夏休み。暑さに負けない生活（しっかり睡眠・ちゃんと栄養）を心がけて元気に過ごしてください。

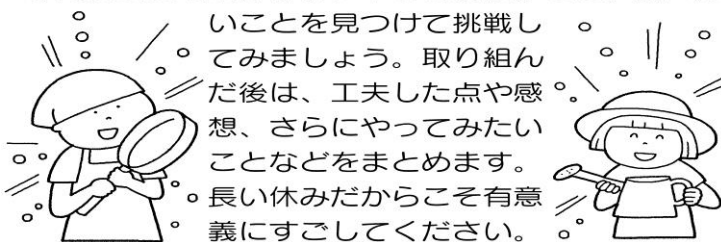
## 夏休みの食生活のポイント

- 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。
- 冷たいものとりすぎに気をつけよう  
冷たいも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。



## 食の体験を広げよう！

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？ 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみましょ。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ意義にすごしてください。



## めん料理は 具たくさんにしよう



暑いと食欲がなくなり、暑い時でも食べやすいめん料理を選ぶことが増えますね。

しかしながら、めんだけではたんぱく質やビタミンなどが不足してしまいがちです。めん料理を選ぶ時は、肉や野菜・きのこなどを加えて具たくさんにして栄養バランスを整えましょ。

### 6月使用農作物産地

にんじん(千葉)	きゅうり(埼玉)	たまねぎ(兵庫)
ピーマン(茨城)	こまつな(東京)	ごぼう(青森)
じゃがいも(長崎)	キャバツ(東京)	ほうれん草(千葉)

### 給食室からのお知らせ

2学期から「献立表」「給食だより」の（紙での）配付は中止します。  
9月以降の「献立表」「給食だより」は、学校HPでご確認いただけます。