



給食だより夏休み号

令和7年度
練馬区立向山小学校



待ちに待った夏休みが始まります。夏休みは、夜おそくまで起きていたり、寝坊して朝ごはんを食べなかったりなど、生活リズムがくずれやすくなります。生活リズムがくずれることで、カゼをひきやすくなります。体調をくずさず、元気に楽しく夏休みをすごしためすごすためにも、早ね、早おき、朝ごはんのリズムを守りましょう。



夏休み中の食生活のポイント

な
つ
や
す
み

生ものの管理には気をつけましょう。

夏は食中毒がおこりやすい時期です。生で食べられないものはしっかり加熱して食べるようにしましょう。

冷たいものの食べすぎには注意！

かき氷やアイスなど、冷たいものを食べすぎると、内臓も冷えて食欲が落ちて夏バテの原因になってしまいます。食べすぎに注意しましょう。

野菜をしっかり食べましょう！

旬の野菜には、ビタミン、ミネラル、カロテンなど夏バテを防いでくれる栄養素がたっぷり入っています。肉だけでなく野菜もたっぷり食べましょう。

水分補給はしっかりしましょう！

熱中症を防ぐためには、のどがかわく前のこまめな水分補給が大切です。麦茶はミネラルを補給できるので、夏の飲みものには最適です。

ミネラルをとみましょう！

カルシウム、鉄分もしっかりとりたいですね。牛乳、乳製品、大豆製品、小魚、海藻などを意識してとるようにしましょう。

カルシウム不足に注意！！

給食がないと一番不足してしまう栄養素はカルシウムです。毎日コップ1杯の牛乳を飲む、トーストにするときはチーズを乗せるなど、毎日の食事にカルシウムをプラスしましょう。



9月1日(月)の給食は

●根菜入りハッシュドポーク●青菜とコーンのソテー●オレンジゼリー です。