

給食だより

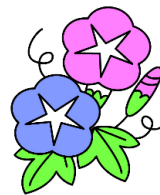
令和8年6月30日



練馬区立光が丘春の風小学校
校長 内木 勉
栄養士 青木 あゆみ

気温・湿度が高く、じめじめした日もあり、疲れが見える日もありますが、子供たちは元気に給食を食べています。1年生は、配膳や後片付けが上手にできるようになりました。

夏休みまで約3週間です。熱中症にならないためにも「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、この時期を元気に過ごせるようにしましょう。



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

熱中症は、“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があります! 予防のポイントを紹介します。

水分補給のポイント

のどが渇いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



水分補給の基本は水や
麦茶で、汗をかいたとき
にはスポーツドリンクな
ども利用しましょう。



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

朝ごはんは、朝起きて1日の活動を始めるための、エネルギーの源。

朝ごはんを食べないと、エネルギーがなく、元気が出にくいです。

※睡眠不足の人や睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。

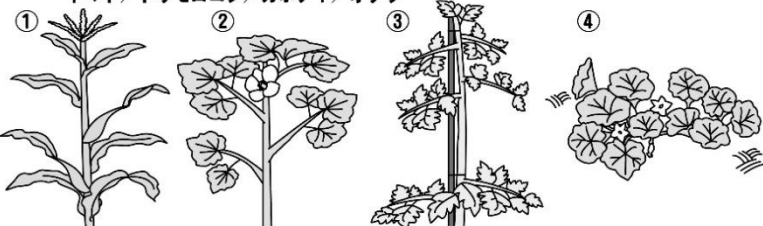


7月9日は、練馬区産のとうもろこしを使用します。

2年生のみなさんに、とうもろこしの皮むきをしてもらう予定です。

夏野菜クイズ

次の野菜は、①～④のうちどれでしょう?
トマト/とうもろこし/カボチャ/オクラ



【答え】トマト=③、とうもろこし=①、カボチャ=④、オクラ=②でした。

★7月に使用する主な食材の産地(予定)★

ピーマン	宮崎県	オクラ	鹿児島県	枝豆	立川市
かぼちゃ	鹿児島県	れんこん	茨城県	たまねぎ	練馬区
とうがん	沖縄県	にんじん	千葉県	きゅうり	練馬区
いんげん	千葉県	生姜	高知県	大根	練馬区
パプリカ	茨城県	ねぎ	千葉県	とうもろこし	練馬区
緑豆もやし	栃木県	ズッキーニ	茨城県	キャベツ	練馬区
じゃが芋	長崎県	ほうれんそう	埼玉県	りんご	青森県
にんにく	青森県	小松菜	町田市、瑞穂町	パレンシアオレンジ	和歌山県
トマト	栃木県	なす	高知県	米	青森県
牛乳	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道				