給食だより

7月

令和元年６月２８日

練馬区立光が丘春の風小学校
校　　長　　世古　徳浩
栄 養 士　　蔵島　葉子

梅雨が続いています。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の時間を過ごしています。１年生は、配膳や後片付けが上手にできるようになってきました。

夏休みまで約３週間です。「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。

夏本番！こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。

水分補給のポイント

いつ？

朝起きた時、入浴の前後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。

何を？

甘い飲み物ではなく、水やお茶を。

どれくらい？

1日あたり1.2ℓが目安。

運動などで大量に汗をかいたら？

汗によって減った体重の7～8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。

塩分濃度0.1～0.2%程度のスポーツ飲料など。

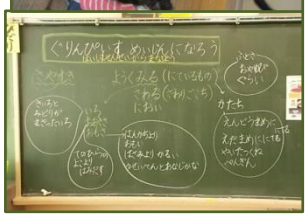
給食費の口座振替についてのお知らせ
★引き落とし日：7月10日（水）

※口座振替手数料１０円がかかります。
※口座振替は月１回です。
　前日までに残高不足にならないようにご準備をお願いいたします。
※前回までの分が未納になっている場合、加算して引き落とします。
　その際、口座振替手数料 10 円が、引き落とし口数分がかかりますのでご了承ください。

６月６日（木）
１年生がグリンピースの
さやむき体験をしました。

グリンピースについて勉強しました。

むいた豆は、春の風小、光が丘二中のグリンピースご飯としておいしくいただきました！



★７月に使用する主な食材の産地（予定）★

山芋	千葉県	たまねぎ	佐賀県、千葉県	ピーマン	茨城県、青森県
かぼちゃ	茨城県	にら	茨城県、栃木県	とうがん	愛知県、千葉県
大根	青森県、北海道	にんじん	千葉県、青森県	オクラ	山形県、青森県
白菜	長野県	にんにく	青森県	ブロッコリー	長野県
ごぼう	青森県	ねぎ	茨城県、青森県	小松菜	東京都
緑豆もやし	栃木県	ほうれん草	青森県、栃木県	キャベツ	練馬区
さやいんげん	山形県、北海道	トマト	愛知県、埼玉県	きゅうり	練馬区
じゃが芋	千葉県、青森県、静岡県	パプリカ	岩手県、青森県	すいか	茨城県、埼玉県
セロリー	長野県	生姜	長崎県、高知県	りんご	青森県
水菜	茨城県	なす	茨城県、埼玉県	米	青森県
牛乳	東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道				