

令和2年度

練馬区立光が丘秋の陽小学校

校長 関根 幸男

栄養教諭 佐藤 綾子

# 7月給食だよ!

## 夏バテしない5つのポイント

- ★早寝早起き
- ★栄養バランスの良い食事
- ★適度に体を動かす
- ★こまめに水分補給
- ★しっかり睡眠



夏はエアコンの効いた部屋で1日過ごしていませんか? 体温をうまく調節出来なくなるため、汗をかきにくくなる、食欲がなくなるなど夏バテしやすい体となってしまいます。規則正しい生活を心がけましょう!

## 1日に必要な水分量



## 早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

※早寝をすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと朝食を食べて、元気に学校へ登校してきてください!

☆7月の主な食材使用予定産地(厳選して使用します)

牛乳は、東京・群馬・岩手・宮城・北海道・青森・秋田・北海道

産地	練馬			青森	山形	宮城	群馬	栃木	埼玉
食材名	大根	じゃが芋	きゅうり	ごぼう	いんげん	ピーマン	たまねぎ	なす	小松菜
	たまねぎ	なりひら	かぼちゃ	にんにく				ねぎ	にんじん
	キャベツ	いんげん	にんにく					もやし	にら
産地	千葉	茨木		宮崎	愛媛				
食材名	いんげん	はくさい	すいか	ピーマン	里芋				
	にら	パセリ	れんこん						

## 今が旬! 夏野菜を食べよう♪

今が旬のトマトやキュウリ等の夏野菜もハウス栽培であれば通年食べることが出来ますが、旬のものは栄養価が高く、なんといっても美味しい!

暑い夏には涼しくてあっさりとした野菜や酸味のある果物が旬を迎えます。これらの野菜や果物は、水分やカリウム・ビタミン類を豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれたり、暑さで弱る胃を刺激し消化を助ける働きがあります。

また冬は身体を温めてくれる根菜類が旬を迎えます。夏には夏の冬には冬に必要な栄養を摂ることで、季節に対応した体作りが出来るのです。

ぜひ旬を意識して普段の食生活を楽しみたいですね。

