



令和4年度

7月給食だより

練馬区立光が丘秋の陽小学校
校長 関根 幸男
学校栄養士 山本 わかな



梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなり始めるこの時期は、暑さに体が慣れていないので、熱中症などに気を付けて過ごしましょう。こまめな水分補給と共に食事をしっかりとって、暑さに負けない体を作りましょう。

大切な、夏の水分補給

わたしたちの体は、成人で体重の約60%を水分が占めていますが、2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。

夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどが渇く前に、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、食事からも水分は補給されるので、3食をしっかりとるようにしましょう。



©少年写真新聞社2022

夏に食事で意識して取りたい栄養素

ビタミンB1・・・豚肉・うなぎ・玄米・大豆

糖質をエネルギーに変換する栄養素。
不足すると疲労感や全身倦怠感を感じます。
疲労回復に効果があります。

ビタミンC・・・緑黄色野菜・果物

ストレスの軽減、免疫力向上に働く栄養素。



旬の夏野菜

夏が旬の野菜といえばトマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、オクラ、えだまめ、とうもろこし、にがうりなどたくさんあります。夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミンが豊富です。また、トマト、きゅうり、なすなどには、体を冷やす効果があったり、水分補給にもなったりします。おいしい夏野菜をたくさん食べて夏を元気にすごしましょう。

☆7月の主な食材使用予定産地。

牛乳は、東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・北海道

| 産地 | 群馬 | | 栃木 | | 練馬 | | 千葉 | 熊本 | 青森 |
|-----|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|------|------|
| 食材名 | きゅうり たまねぎ | 水菜 ほうれん草 | もやし アスパラガス | ねぎ なす | キャベツ きゅうり | とうもろこし | パセリ さやいんげん | れんこん | にんにく |
| 産地 | 長野 | 埼玉 | 愛知 | 茨城 | | 静岡 | 長崎 | 鹿児島 | 高知 |
| 食材名 | しめじ レタス | 小松菜 にんじん | とうがん | メロン チンゲンサイ | 小玉すいか さつま芋 | パセリ セロリー | 生姜 じゃが芋 | かぼちゃ | なす |

7月の給食指導は、「安全な運搬・配膳をしましょう」

静かに運ぶことや配りやすいように並べること、配膳しやすい順序を考えて衛生的に配ります。当番以外の方は、安全と配膳を考えて給食当番に協力をします。

- ・給食当番の方は、白衣・帽子をしっかりと身につけましょう。
- ・運ぶときは、足を配膳台のタイヤにひかれられないように台車の横に立ちます。前に立って引っ張ると、かかとをひっかけてしまうので横に立つようにします。
- ・配膳は、順番を考えて静かにスムーズに配ります。



給食費引き落とし日は、7月4日（月）と再振り替え19日（火）



早ね・早おき・朝ごはん

※早ねをすると朝、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！