



令和5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



気温が急に上昇するこの時期は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」になりやすいです。子供やお年寄り、体調の悪い人は特に注意が必要ですが、健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食を抜いてしまうことによって「熱中症」を起こしやすくなります。暑さで食欲がわきにくい人もいるかと思いますが、朝食は必ずとるようにしてください。また、水分補給をしっかりと行い、夏バテにも注意しましょう。夏バテを防ぐためには、バランスの良い食事で栄養をしっかりととり、十分に休養をとることが大切です。

## ！夏バテを防ぐ食事のポイント

<b>夏</b> 野菜を食べよう！ 	<b>バ</b> ランスよく食べよう！ <p>量より質が大切です</p>	<b>テ</b> つぶん（鉄分）不足に注意！ <p>小松菜 海藻 アサリ レバー</p>
<b>し</b> よくよく（食欲）を増す工夫を！ <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<b>な</b> つとう（納豆）、うなぎ、豚肉で疲労回復！ <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<b>い</b> ちよう（胃腸）に優しい食事のとり方を！ <p>とり過ぎ×</p>



☆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	青森	茨城	栃木	埼玉	千葉				
食材名	にんにく	さやいんげん セロリー	メロン パセリ	もやし たまねぎ	ねぎ アスパラガス	小松菜 なす	にんじん	チンゲン菜 とうがん	にんじん ねぎ
産地	群馬	練馬	長野	愛知	佐賀	長崎	鹿児島		
食材名	水菜 きゅうり	キャベツ とうもろこし	にんにく きゅうり	セロリー アスパラガス	白菜 パセリ	ミニトマト キャベツ	たまねぎ	じゃが芋 生姜	かぼちゃ

人間の体は約60%が水分です。この水分が必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。喉が渇いた時にはすでに脱水が始まっているので、喉が渇く前に水分補給をしましょう。



## 普段の水分補給は

いつもの水分補給に、甘い飲み物を飲んでいませんか？  
甘い飲み物を飲みすぎると、糖分をとりすぎたり、満腹感が生まれて食事がおろそかになってしまったり、栄養のバランスが崩れて体が疲れやすくなったり、むし歯の原因になってしまったりしてしまいます。普段は水や麦茶などで水分をとる習慣をつけましょう。

## 運動をするときの水分補給は

運動をする時は普段の時よりもこまめに水分補給をすることが大切です。これは、運動によって体の中の熱を出すために大量の汗をかくからです。そこで水分補給を怠ると熱中症を引き起こしてしまう場合があります。汗の中には微量の無機質などが含まれているので、活動に合わせてスポーツドリンクなども取り入れ、正しい水分補給をしましょう。

## 7月の献立より

7日（金）7月7日は七夕です。星形に切った人参をちらし寿司の上に飾り、七夕の夜空をイメージした『夏ちらし寿司』を作ります。

11日（火）『とうもろこしの皮むき体験』で2年生が皮をむいたとうもろこしを食べます。

13日（木）『ビスキュイパン』は、アーモンド粉・卵・バター・小麦粉を混ぜたものを丸パンに塗りオーブンで焼きます。

19日（水）『ルーローハン』は、<sup>かしよう</sup>花椒（ホアジャオ）・<sup>はっかく</sup>八角・クローブなどのスパイスをミックスした「<sup>ごころぶん</sup>五香粉（ウーシャンフェン）」の風味と豚肉と甘辛の味つけがくせになる、台湾を代表するソウルフードです。



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！

給食費引き落とし日は、7月4日（火）と再振り替え19日（水）