

7月給食だより

練馬区立光が丘第八小学校

校長 窪田 尚子

学校栄養士 小山 里穂



だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を動きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



暑さに負けない 夏休みの過ごし方

朝食をとろう



朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

早寝や早起きをしよう



夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

冷たいもののとりすぎに気をつけよう



冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

7月7日は七夕

七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



～7月の献立より～

7/7(月)…七夕献立として「ちらし寿司」「七夕汁」「サイダーゼリー」を作ります。

7/16(水)…練馬産じゃがいも一斉給食の日です。「パセリポテト」に練馬産のじゃがいもを使います。

7/18(金)…ジョアのセレクトを行います。プレーン、マスカット、ブルーベリーの中から選びます。事前にクラスでアンケートを実施しています。

●7月の産地情報●

米…青森、宮城 人参…茨城 玉ねぎ…兵庫、練馬 小松菜…埼玉、東京
もやし…栃木 じゃがいも…長崎、練馬 大根…青森 ねぎ…茨城
えのきたけ…長野 キャベツ…愛知、練馬 ごぼう…青森
鶏肉…宮崎 豚肉…茨城 あなご…ペルー きびなご…長崎・鹿児島
銀サワラ…ニュージーランド モウカサメ…宮城
きゅうりは区内農家の吉田さんに納品していただく予定です。

～牛乳の予定産地のお知らせ～

7月予定：東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道