

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バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。



夏バテしていませんか？

夏バテとは、夏の暑さが関係して起こる様々な症状のことをいいます。主な症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗り切るために夏バテの対策を行いましょう。



夏を元気に過ごすための夏バテ対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスの良い食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランス良く食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもととりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

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(火)…七夕献立として、ちらし寿司、七夕汁、パイン缶とみかん缶の入ったサイダーゼリーを作ります。

7/8(水)…練馬産じゃがいも一斉給食の日です。ジャーマンポテトに練馬産のじゃがいもを使用します。

7/17(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月の予定産地●

米…青森、茨城 人参…千葉 玉ねぎ…兵庫、練馬 小松菜…東京、埼玉
ねぎ…茨城 じゃがいも…千葉、練馬 大根…青森 えのきたけ…長野
キャベツ…練馬、群馬 白菜…茨城 冬瓜…静岡 小玉すいか…新潟
鶏肉…宮崎 豚肉…茨城 めかじき…静岡 さば…ノルウェー
ししゃも…ノルウェー いか…ペルー

～牛乳の産地のお知らせ～

7月予定：東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、山形、北海道