



令和8年6月30日
練馬区立光和小学校
校長 宮林 伸之

梅雨に入り、気温が高い日や蒸し暑い日が増えてきました。プールも始まり、体が疲れやすくなっています。おやつは子供たちの楽しみのひとつですが、おやつばかり食べて食事をしっかりとることができず、必要な栄養量をとることができず、夏バテにつながってしまいます。今月は、おやつをとる際のポイントをお伝えします。

4つのポイントでおやつがもっと楽しく、健康に!

時間を決めて食べよう!



●不規則にだらだらと食べていると食事がとれなくなったり、むし歯の原因になったりします。食事と食事の間に時間を決めて食べましょう。

量を決めて食べよう!



●好きなだけ食べていては、おやつだけで満腹になり、肝心のご飯やおかずが食べられなくなります。小皿にとり分けるなど量を決めて食べましょう。

栄養のバランスも考えよう!



●「さとう・あぶら・塩」。これが多い甘いお菓子やスナック類をとりすぎないようにしましょう。牛乳・乳製品や果物・ナッツ類などカルシウムやビタミン類の多い食品をとり入れましょう。

手作りおやつにもチャレンジ!



●おにぎりやバナナ、チーズ、えだまめやふかしもち、ゆでたとうもろこしなども立派なおやつです。子どもでも作れそうな簡単なおやつと一緒に作って食べれば、楽しいおやつタイムになりますね。

* 地元産の旬のおいしい野菜 *



給食では、都内・区内の農家さんの畑でとれた旬の新鮮な野菜を使用しています。

7月は、練馬区田柄の農家さんの畑で収穫される枝豆やとうもろこしを、1・2年生が生活科の授業でさやとりや皮むきします。給食室で洗浄・加熱調理を行い、給食に提供します。また、練馬区西大泉の農家さんの畑で収穫されるブルーベリーを使ってデザートを作ります。練馬区産玉ねぎ一斉給食もあります。地域でとれた旬の味をたっぷり給食で味わいます! 楽しみにしててください。

★ 6月の給食で使用したおもな食材の産地

メロン (茨城)	バレンシアオレンジ (和歌山)	小玉すいか (茨城)	さくらんぼ (山形)
美生柑 (愛媛)	きゅうり (練馬)	にんにく (練馬)	じゃがいも (練馬)
大根 (練馬)	キャベツ (練馬)	たまねぎ (練馬)	小松菜 (東京)
たこ (北海道)	鮭 (北海道)	いわし (千葉)	もうかさめ (宮城)

☆ 今月の給食で使用する

練馬産野菜☆

きゅうり・たまねぎ・
にんにく・キャベツ・
とうもろこし・枝豆
大根・ブルーベリー