

平成25年度

# 7月給食だより

練馬区立 大泉北小学校

梅雨が過ぎると、まぶしい日差しがふりそそぎ、夏を迎えます。夏の日差しのもと、夏の野菜は生き生きと成長し、店頭には、赤や緑の色とりどりの食材が並びます。ご家族でお買い物しながら、野菜や果物の種類や産地を見て、食べ物に対する興味や自分の食事への関心をもつきっかけを作りましょう。

## 夏に欠かせない水分補給



### 暑い時期の水分のとり方

- ・のどがかわく前や汗をかいた後。
- ・スポーツ活動時は、こまめに(約15~20分間隔)。
- ・入浴の前後。
- ・就寝前。

人の体の水分量は、乳児で70~80%、成人で約60%といわれています。1日の中で体内の水分の排せつ量と摂取量がほぼ同じになるように、汗をかくなどでバランスが保たれています。

しかし夏の暑い環境で、たくさん汗をかきすぎると、体内の水分バランスが維持できず、脱水症状を起こすこともあります。そうならないためには、適切な水分補給が必要です。

## 水分補給に適した飲み物は？

夏は、たくさん水分を補給する必要があるため、日常的には水や麦茶、ほうじ茶などがおすすめです。運動後は、汗と一緒に失われた塩分などを補うため、水だけよりスポーツ飲料の方が適しています。

甘いジュースは、エネルギー量が高く、糖分を多くとることになるので、飲みすぎないように注意しましょう。



7月の給食食材産地予定のお知らせです。

- ・牛乳(千葉県、群馬県、北海道、岩手県、宮城県、秋田県、青森県)
- ・米・もち米(北海道空知産直センター)
- ・豚肉(九州産) ・鶏肉(鳥取県産)
- ・エビ(インドネシア産) ・ホッケ(ロシア産) ・カジキ(中部太平洋産)
- ・いわし(オランダ産)
- ・野菜
  - もやし(千葉県、長野県) 玉ねぎ(兵庫県) ごぼう(熊本県)
  - 人参(熊本県) ニねぎ(高知県、静岡県) しょうが(高知県)
  - にんにく(青森県) かぼちゃ(熊本県、鹿児島県) オクラ(鹿児島県)
  - じゃがいも(熊本県) さつまいも(熊本県) きゅうり(愛知県)
  - パプリカ(青森県、宮崎県) なす(高知県) さいも(宮崎県)
  - だいこん(北海道、青森県) ミトマト(愛知県)
  - すいか(鳥取県) 巨山拳ぶどう(長野県)

### 今月の産地直送食材

- ・米・もち米は、北海道空知産直センターより。
- ・人参・じゃがいも・さつまいも・かぼちゃ・ごぼうは、熊本県大矢野有機農産物センターより。
- ・きゅうりは、愛知県アツミ産直センターより。
- ・しいとうみかんは、佐賀県佐藤農場株式会社より。

学校給食費の徴収には、ご協力をお願いします。  
今月の引き落とし日は、7月10日です。



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク