



# 7月 給食たより



平成29年7月1日

練馬区立大泉学園小学校

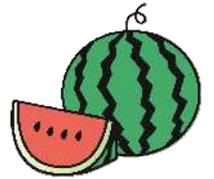
校長 小池 智彦

いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。



## 熱中症に注意しましょう！！

急に暑くなるこの時季は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に特に注意が必要です。涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。また、睡眠不足や朝食の欠食によっても熱中症を起こしやすくなります。日頃から、朝・昼・夕と3回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体をつくりましょう。



元気ポイント

夏の食生活

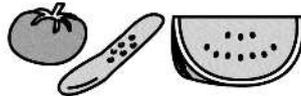
NGポイント



こまめな水分補給



旬の野菜や果物を  
食事に取り入れる



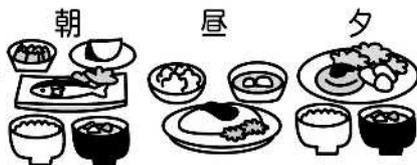
冷たい物のとり過ぎ



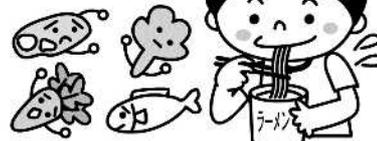
朝ごはん抜き



朝・昼・夕の  
3回の食事を、  
バランスよく  
食べる



偏った食事



七夕

七夕の行事食といえば、天の川に見立てて食べられる「そうめん」があります。

暑い夏に、涼やかなそうめんはピッタリの食べ物ですが、そうめんだけでは、栄養が偏ってしまいます。そうめんにも、旬の夏野菜や、肉・魚・卵などのたんぱく質を含む食品と組み合わせると、栄養のバランスがよくなり、おすすめです。栄養バランスを整えて暑さを乗り越えましょう。

### 5月生乳産地実績

千葉県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道

予定であった群馬県の実績はありませんでした。

### 7月生乳産地予定

千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道

### ～7月の献立より～

**7/4(火)揚げ野菜の甘辛和え** ゴーヤ・かぼちゃ・さつまいもなどの野菜に片栗粉で衣をつけ、甘辛いタレをかけて和えます。

**7/7(金)七夕寿司** 七夕にちなんだ行事食です。人参・干し椎茸・ごぼう・油揚げ・かまぼこ・こんにゃく・卵・さやえんどうを使用します。

**7/7(金)七夕汁** 七夕にちなんだ行事食です。そうめん・なると・鶏肉・小松菜・豆腐を使用した汁物です。

**7/20(木)夏野菜カレー** 夏野菜のかぼちゃ・なす・トマトがたっぷり入った夏限定のカレーです。

学校給食費の徴収にご協力よろしくお願いいたします。7月の引き落とし日は、7月25日(火)です。