



8月給食だより



令和2年7月29日

練馬区立大泉学園小学校

校長 加賀田 真理

梅雨明けも間近となり、いよいよ夏本番です。夏休みが始まると、生活リズムが崩れやすくなり、食生活も乱れがちになります。特に夜更かしをして朝起きる時間が遅くなると、朝食の欠食にもつながってしまいがちです。夏休み中も「早ね・早おき・朝ごはん」を心がけて規則正しい生活を送りましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。

- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。

夏野菜をしっかり食べましょう。

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。

こまめに水分をとみましょう。

- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。

冷たい物は、ほどほどにしましょう。

- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

夏にとりたい食べ物

夏ばて予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB₁を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、うなぎにはビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。



6月生乳産地実績

東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道

8月生乳産地予定

東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県

給食費の引き落とし日のお知らせ

8月の引き落とし日は8月25日(火)です。ご協力よろしくお願いたします。

※前日までにご入金願います。