

1 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。

気に過ごすための





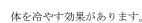
朝ごはんは必ず 食べましょう。

- 1 目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、

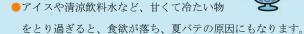




こまめに水分を とりましょう。

- ●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。



●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。



夏ばて予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンBu 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いたします。 ※前日までにご入金願います。