

令和6年7月1日

練馬区立大泉学園小学校

校長 本橋 教子

栄養士



梅雨が明ければ、いよいよ本格的な夏到来です。暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏バテ」が起こりやすくなります。栄養バランスの良い食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早寝早起きをするのが大切です。

7月から夏休みが始まるので、休みの間も規則正しい生活を心がけて、今年の夏も元気に過ごしましょう。

7月の献立

7月1日(月) 夏野菜カレー



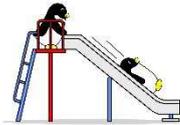
夏野菜カレーには夏の旬の野菜がたくさん入っています。今回は「トマト」、「かぼちゃ」、「なす」を使用しています。季節を感じられる夏野菜カレーを学園小の子供たちにたくさん食べてもらいたいです。

7月5日(金) 七夕給食



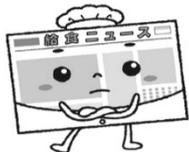
七夕によく食べられるそうめん。「天の川に見立てて食べる」という説もありますが、もともとは中国からの言い伝えで無病息災の願いを込めて日本で食べられるようになったと言われています。

今回の七夕汁にもそうめんを入れて作ります。



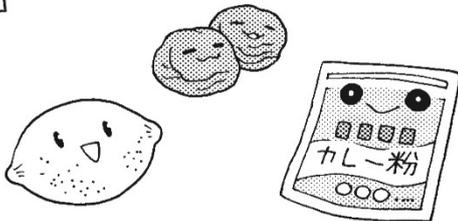
7月18日(木) 学園小しゅうまい

学園小にあるジャンボすべり台をイメージし、ジャンボすべり台の黄色はコーン、ピンクはにんじん、青はグリーンピースで大きいしゅうまいを作ります。



きゅーたん

食欲がわかない時は？



食欲がわかない時は、料理の味つけなどに食欲が増す食品（レモンや梅干しなどの酸みの強いものや、カレー粉などの辛みのあるものなど）を活用しましょう。

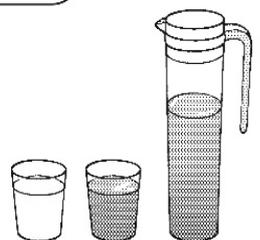
©少年写真新聞社2024

規則正しい生活を心がけよう



ふだんの水分補給は水か麦茶

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。



©少年写真新聞社2024