

# 7月 給食だより

令和8年6月30日  
練馬区立橋戸小学校  
校長 青木 俊一  
栄養士 南 由紀子

## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

今年の夏も気温の高い日が予想されます。暑さが厳しくなる前から気をつけなくては  
いけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、  
重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、  
こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが  
高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいた  
ときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渇いた  
と感じる前に  
飲む



コップ1杯程度を  
こまめに  
飲む



汗をたくさん  
かいたときには  
塩分も一緒に  
とる



### \*今月の給食より\*

- 7日 七タメニュー 鶏五目寿司・七タ汁・UFOゼリー
- 9日 芹澤農園さんのゆでとうもろこし 給食時間に合わせ、1年生が皮むきをしてくれます。
- 10日 練馬産じゃがいも給食 区内農家の皆さんが生産されたじゃがいもを給食でいただきます。  
橋戸小学校では、塩肉じゃがに調理します

芹澤農園さんからは、とうもろこし、ピーマン、なす、おくら、たまねぎ、きゅうり、きゃべつを届けて  
いただく予定です。

### \*6月の産地情報\*

米…岩手県「ひとめぼれ」 豚肉…茨城 鶏肉…宮崎 赤魚…ロシア 鮭…ロシア  
鯖…ノルウェー 玉ねぎ…練馬 人参…千葉 大根…青森 白菜…茨城  
じゃがいも…練馬・長崎 キャベツ…練馬 きゅうり…練馬 ごぼう…青森  
小松菜…埼玉 長ねぎ…千葉 メロン…千葉

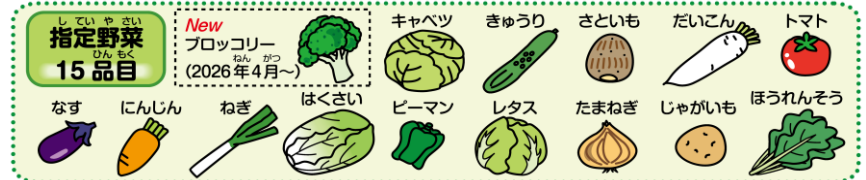
「早寝早起き朝ごはん」  
早寝早起き朝ごはんシンボルマーク



## 野菜のおはなし

私たちの食生活に欠かせない野菜を安定して届けるため、「指定野菜」と「特定野菜」を定めています。  
指定野菜とは、全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜のことで、2026年4月からは、  
ブロッコリーが新たに加わり、全部で15品目となりました。

### ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り!



### ブロッコリーはこんな野菜!



- ・キャベツと同じアブラナ科の仲間
- ・食べる部分は花のつぼみと若い莖
- ・β-カロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸など、  
栄養たっぷりの緑黄色野菜
- ・本来の旬は冬で、寒さにあたると甘みが増す
- ・主な産地：北海道、埼玉県、愛知県、香川県 など



### 特定野菜とは?

地指定野菜に準ずる野菜として、  
かぼちゃ、ごぼう、こまつな、にら、  
れんこんなど34品目が定められて  
います。

### 野菜をおいしく食べよう!

野菜には、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味や独特の食感が苦手な人  
もいるかもしれませんが、でも、調理方法や味付けを変えると味わいがぐっと変わります。「苦手  
だから食べない」のはもったいない! ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみましょう。



### 野菜を食べると、いいとがいっぱい!

おなかの調子が整う	成長をサポート	肌がきれいになる	肥満を防ぐ