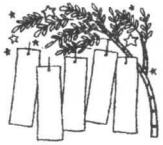
給食だより

7月

練馬区立　橋戸小学校

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



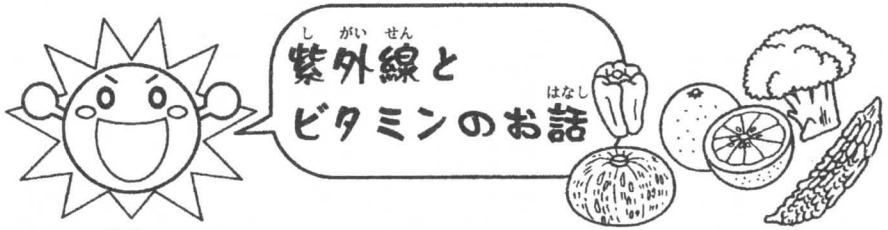
7月7日は七夕です★

東京ではあまりお供え物はしませんが、農家などでは「初物」といって、その季節にはじめてとれた野菜や果物をお供えし、豊作を祝う習慣があります。そのときに「さくべい」という、小麦粉と米の粉を練って紐のようにしたお菓子を食べたことから、形の似ているそうめんを七夕に食べるようになりました。

☆・☆

橋戸小学校では、
5日に「七夕汁」「お星さまゼリー」を作ります。この七夕汁には、そうめん・短冊の形のにんじんが入っています。お星さまゼリーは、きれいなゼリーの中に星の形のナタデココが入っています★

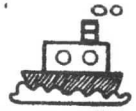
☆・☆



夏場は紫外線の量が増え、わたしたちの体は日に焼けて肌の色が変化します。紫外線は骨の強化に役立つビタミンDをつくる効果もありますが、肌にしみをつくったり目の病気を引き起こしたりすることもあります。そこで、紫外線による活性酸素を抑える効果があるのがビタミンCです。このほかにビタミンAやE、B群なども皮膚の免疫力や新陳代謝を高めてくれる大切な栄養素です。

夏バテしていませんか？？

夏も本番に近づき、日に日に暑さも増してきます。
夏バテしないためには・・・



1・三食きちんと食べる！

食欲がないからといって、食事の回数を減らすと栄養不足になり力がでません。一日３回決められた時間に食事をとるようにしましょう。

2・冷たいものをとり過ぎない！

清涼飲料水やアイスクリームなど、甘く冷たいものをとり過ぎると、体内のビタミンB_1が使われてしまい体力の減退につながります。

3・適度な運動を心がける！

運動するときには、水分補給を忘れずにしましょう。（麦茶など甘くないもの）

4・十分な睡眠をとる！

寝不足では体が疲れやすくなります。
以上のことに気をつけ、生活のリズムを整えて夏休みを有意義に過ごしましょう！

使用野菜産地

もやし	栃木	きぬさや	秋田		
ズッキーニ	群馬	カボチャ	茨城	大根	青森
しょうが	高知	にんにく	青森		
たまねぎ	群馬	にんじん	千葉		
じゃがいも	長崎	とうがん	愛知	キャベツ	群馬
ピーマン	茨城	ちんげんさい	茨城	白菜	長野
ほうれん草	埼玉	すいか	茨城	ねぎ	茨城
こまつな	練馬	なす	茨城	にら	茨城
きゅうり	群馬				

すいかもメロンも同じウリ科の作物です。木になるものを果物という定義もありますが、すいかもメロンもデザートとして食べることが多いので、「食品成分表」では果物として取り上げられています。栄養素ではどちらもカリウムが豊富です。またベータカロテンが多いのも特長で、すいかにはピーマン（緑）の２倍くらいの量が含まれています。夏場は水分補給がわりにもなるので、上手に取り入れていきましょう。