

7月給食だより



令和3年 7月 1日
練馬区立橋戸小学校
校長 青木 俊哉
栄養士 岡野 有紀

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。夏バテせずに、元気に夏を過ごしましょう。



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

<p>夏の食生活 気をつけたい ポイント</p>	<p>なんでも食べて丈夫な体をつくろう</p>	<p>つめ(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう</p>
<p>さい(野菜)をしっかり食べよう</p>	<p>すいぶん(水分)補給をこまめにしよう</p>	<p>みんなで食事をする機会をつくろう</p>

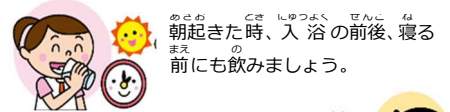
7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!

気温の高い日が続く7月1日~8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超える、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

- ★喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯!
- ★汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに!



朝起きた時、入浴の前後、寝る前にも飲みましょう。
スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴などをとると良いでしょう。

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

<p>朝ごはん抜き</p>	<p>睡眠不足</p>	<p>風邪など体調が悪い</p>	<p>肥満・太り気味</p>
---------------	-------------	------------------	----------------

★熱中症を予防するには、早寝・早起きを、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

暑さを避けるポイント

<p>涼しい服装をする</p>	<p>帽子や日傘の活用 日陰へ移動する</p>	<p>周りの人と十分な距離がとれるときはマスクを外す</p>	<p>室内ではエアコンを使用する こまめな換気も忘れずに</p>
-----------------	-----------------------------	--------------------------------	--------------------------------------

★日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。

☆今月の献立紹介☆

- ★7月7日 「七夕献立」 七夕にちなみ、そうめんを入れた「たなばた汁」、星空をイメージしたゼリーを作ります。お楽しみに!
- ★7月9日 「夏野菜カレー」 夏の野菜、なすやピーマン、カボチャが入ったカレーです。太陽のパワーをたくさん浴びた野菜をたっぷり食べて、夏バテしない体をつくりましょう。
- ★7月19日 「食育の日献立」・・・ガパオライス タイ料理の中でも人気のガパオライス。ごはんとミンチにした肉を辛めに炒めた具は、日本人の口にもあう味付けで、暑い夏でも食欲をそそる一品です。

給食費の納入にご協力お願いいたします。毎月5日が納入日です。7月は5日(月)となります。