



7月給食だより



令和7年7月
練馬区立
石神井西中学校

<この夏を元気に過ごすための体づくり>

夏は、暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなったりして、体調を崩しやすい季節です。体調がよくないときは、熱中症にもなりやすくなってしまいます。夏休みは部活に勉強に忙しい毎日を過ごす人も多いでしょう。元気にこの夏を乗り越えるためにも、暑さに負けない体作りが大切です。

1日3食の

栄養バランスの良い食事

食欲が湧かないからと食べる量を減らしてしまうと、夏バテにつながります。規則正しい生活を心がけ、バランスの良い食事をするようにしましょう。



こまめな水分補給



汗をたくさんかく夏は、のどが渇く前に水やお茶でこまめな水分補給をしましょう。運動などで汗をかくときは、ミネラルも補給できるスポーツドリンクがおすすめです。

冷たい物を取りすぎない



暑い日は、冷たい麺類やアイスを食べがちですが、冷たい物の食べすぎは、胃や腸に負担がかかり、夏バテの原因になります。

旬の野菜・果物を食べる



トマトやなす、きゅうり、とうもろこし、ピーマンなどの夏野菜には、夏に不足しやすい栄養や水分がたくさん含まれています。積極的に食べるようにしましょう。

<6月分 主な使用食材の産地>

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
しょうが	高知	たまねぎ	佐賀	じゃがいも	長崎・練馬	さやいんげん	千葉	かつお	静岡
にんじん	茨城・千葉	キャベツ	愛知・練馬	ごぼう	熊本	水菜	茨城	ちりめんじゃこ	兵庫
ねぎ	茨城	きゅうり	埼玉	里芋	埼玉	ピーマン	茨城	いわし	千葉
れんこん	茨城	大根	千葉・青森	しめじ	長野	エリンギ	長野	ししゃも	アイスランド
もやし	栃木	にら	茨城	メロン	茨城	大豆	北海道	ぶり	長崎
小松菜	埼玉	チンゲン菜	茨城	白菜	長野	鶏肉	青森	精白米	岩手
にんにく	青森	えのきたけ	埼玉	セロリ	長野	豚肉	千葉		

<今月の献立から>



11日(金)：練馬区たまねぎ一斉給食「玉ねぎたっぷり豚丼」

6月11日、26日には練馬区から新鮮な区内産のキャベツ・じゃがいもが無償配布されました。今月も練馬区産の玉ねぎが配布されます。石西中では、その玉ねぎを使っておいしい豚丼を提供します。