



7月給食だより



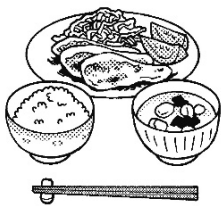
令和5年7月
練馬区立
石神井西中学校

いよいよ夏本番ですね。この季節はトマトやきゅうり、枝豆、とうもろこしなどの夏野菜が旬を迎えます。学校の近くにある直売所や農産物の自動販売機では、練馬区産の採れたての夏野菜を購入することができます。新鮮で美味しい野菜を食べて、暑い夏を乗り切っていきましょう。

<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、暑さに負けない体づくりが大切です。

1日3食の栄養バランスのよい食事



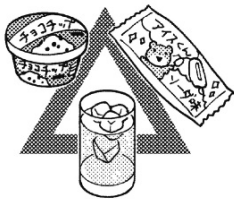
食欲が湧かないからと食べる量を減らしていると、夏バテになってしまいます。規則正しい生活をこころがけ、バランスのよい食事をとるようにしましょう。

こまめな水分補給



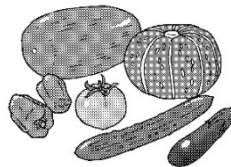
汗をたくさんかく夏は、のどが渇く前にこまめな水分補給をしましょう。運動などで汗をかくときは、塩分も補給できるスポーツドリンクがおすすめです。

冷たい物を食べ過ぎない



暑い日は、冷たい麺類やアイスを食べがちですが、冷たいものの食べ過ぎは、胃や腸に負担がかかり、夏バテの原因になります。常温のものや温かいものも選ぶようにしましょう。

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
きゃべつ	練馬区	人参	人参	セロリー	静岡	生姜	人参
大根	練馬区	じゃがいも	鹿児島	玉ねぎ	兵庫	もやし	栃木
きゅうり	練馬区	小松菜	埼玉	ごぼう	青森	にら	千葉
ブルーベリー	東京都	ピーマン	茨城	白菜	茨城	にんにく	青森
プラム	山梨	さくらんぼ	山形	長ねぎ	千葉	豚肉	千葉
さば	ノルウェー	いわし	千葉	しらす干し	高知	鶏肉	岩手

<今月の献立から>

7日：「夏ちらし・いかの香味焼き・天の川汁・サイダーゼリー」 ～セタ～
セタにちなんだ献立です。「夏ちらし」は、枝豆の入ったちらし寿司です。星型のにんじんも飾ります。「天の川汁」は、そうめんの天の川に星型の麩（ふ）を浮かべます。「サイダーゼリー」はゼリーの中の炭酸の泡とパイナップルで天の川をイメージしています。



学校給食費の納入にご協力ください!

7月の引き落とし日は、**7月31日(月)**、8月の引き落とし日は、**8月31日(木)**です。残高のご確認をよろしく申し上げます。