

7月給食たより

令和元年7月
練馬区立石神井南中学校

暑さに負けない体づくりを!

梅雨が過ぎるとまぶしい日差しがふりそそぎ、いよいよ夏本番です。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ですが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



★適度な運動



ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

暑さに打ち勝つポイント

★バランスのよい食事



量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

★しっかり睡眠



早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意しましょう。

★こまめな水分補給



基本は水やお茶で補給します。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も一緒にとります。



★今月の献立より★

◎5日(金) 七夕献立

- ・七夕ちらし
- ・天の川汁
- ・お星様ゼリー

◎16日(水) 岩手料理

- ・じゃじゃ麺
- ・もちもちポテト
- ・フルーツポンチ

◎11日(木) 鹿児島料理

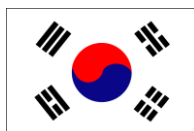
- ・奄美の鶏飯
- ・ししゃものごまフライ
- ・野菜の味噌和え

◎17日(水) 沖縄料理

- ・タコライス
- ・もずくとたまごのスープ
- ・果物(パイナップル)

◎12日(金) 韓国料理

- ・ビビンバ
- ・きくらげのスープ
- ・果物(河内晩柑)



～ 給食費振替日 ～

7月5日(金)



