

8月給食たより

令和元年8月
練馬区立石神井南中学校

梅雨が明ければ、いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物の摂り過ぎに気を付け、こまめな水分補給、栄養バランスのとれた食事を心がけて、元気に夏休みを過ごしましょう。

夏休みを元気に過ごすための10か条

1 早寝・早起き・朝ごはん  <p>夜更かしや朝寝坊せずに、規則正しい生活を心がけましょう。</p>	2 食事は1日3食決まった時間にとる  <p>決まった時間に食事をとることで、生活リズムが整います。</p>
3 ダラダラ過ごさずに、体を動かす  <p>ラジオ体操やフールに参加しましょう。</p>	4 水分補給はこまめに行う  <p>室内でも水やお茶などを意識して飲むことが大切です。</p>
5 冷たい物を取りすぎない  <p>内蔵を冷やすと、食欲が落ちてしまいます。</p>	6 おやつを食べるなら、時間・量を決める  <p>お皿などにとって、食べ過ぎないようにしましょう。</p>
7 夜食はなるべく食べない  <p>遅い食事は内蔵に負担がかかります。遅くなる場合は、食事を2回に分けるなど工夫しましょう。</p>	8 食事の後は歯を磨く  <p>虫歯だけでなく、食べ過ぎも防ぎます。</p>
9 旬の野菜や果物を食べる  <p>ビタミン、ミネラルが豊富で、夏バテや熱中症予防に役立ちます。</p>	10 食事のお手伝いに挑戦する  <p>おうちのかたと相談して、やってみましょう。</p>



★8月29日から9月6日までの献立より★

◎5日（木）スペイン料理

- ・パエリア
- ・ポテトとツナのソテー
- ・大豆入りミネストローネ



～ 給食費振替日 ～

8月5日（月）

