

給食だより 7月

令和3年度

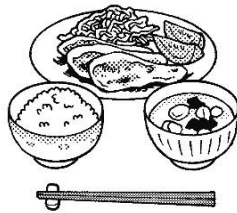
練馬区立大泉学園中学校

気温が高い日が増えてきました。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。こまめに水分を補給して、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

暑さに負けない体づくりを！

1日3食をしっかりとる

朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。



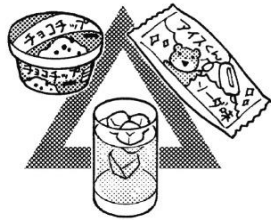
こまめな水分補給

脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をします。



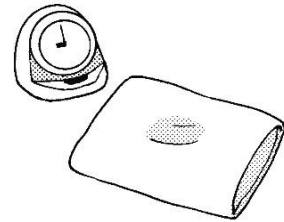
冷たいものをとり過ぎない

冷たいものとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。



十分に睡眠をとる

疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。



今月の給食より

7日（水）七夕献立 ちらし寿司・即席漬け・七夕そうめん・桃のミルクゼリー

♥七夕そうめん→①そうめんは茹でておく。

②だし汁に鶏肉、かまぼこ、にんじん、ねぎを入れ

調味する。小松菜と星麩を入れ仕上げる。

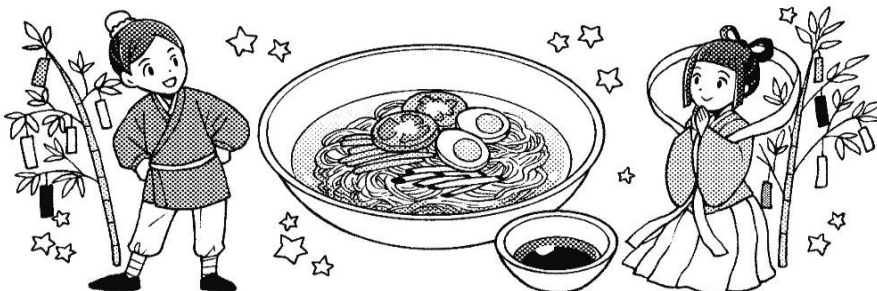
☆保健給食委員会 2・3年生リクエスト給食

8日（木）キムチチャーハン（3年）・パリパリサラダ・スイートポテト（2・3年）

19日（月）オリパラメニュー ミルクパン・フリカデル・フリッツ・冷凍パイ

<ベルギー料理>

つくってみよう！七夕に具だくさんそうめん



七夕の行事食であるそうめんには野菜や肉や卵などをトッピングしてみましょう。そうめんだけでは栄養が偏るため、具だくさんにすることで、たんぱく質やビタミンなどもバランスよくとることができます。