

きゅうしょく がつごう  
**給食だより 7月号**

令和4年7月1日  
 中根橋小学校  
 給食室

だんだんと暑い日が増えてきました。梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と食事、十分な睡眠を習慣付けることが大切です。また、湿度が高く暑い日が続くと熱中症が心配です。炎天下での運動や遊びは避けて、こまめな水分補給を心がけましょう。

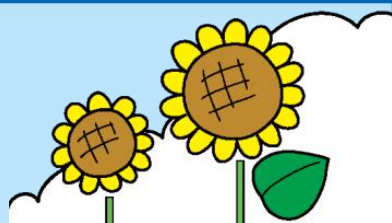
つめ あま ちゅうい  
**冷たくて甘いおやつのとりにかに注意**



暑くなると、ついつい口当たりのよいアイスやジュースをとりたくなります。冷たくて甘いものばかりをとりすぎると、胃腸に負担がかかったり体がだるく食欲がなくなったりして、夏バテの原因になってしまいます。冷たいおやつを食べる時は、食べる量に注意してください。

また、暑い時はカレーなどのスパイス料理や酢を使ったおかず、水分の多いくだものなどがおすすめです。しっかり体力をつけて、暑い夏を乗り切りましょう。

なつ ふせ  
**夏バテを防ぐ！**  
 しょくじ  
**食事のポイント**



**1. 主食をしっかり食べる**

スタミナ不足にならないように、ごはん、パン、めん類などの主食を食べて暑さに耐えられる体を作りましょう。

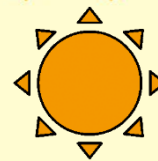
**2. ビタミンが多い食べ物をとる**

夏バテ予防に効果的な豚肉やトマト、きゅうり、スイカなど、ビタミン類が多い食べ物をとり入れて、体調を整えてください。

**3. 冷たいものを食べすぎない**

体を冷やしすぎないように気を付けましょう。特に、プールのある日は暖かい汁物などを朝食に取り入れてください。

ねっちゅうしょう  
**熱中症**



ならないために、お水やお茶で

すいぶんほきゅう  
**こまめに水分補給を！**



なつやさい た  
**夏野菜を食べよう！**

トマトやピーマン、かぼちゃなどの夏野菜は豊富なビタミン類や水分が含まれており、夏バテを予防する食材です。また、旬の野菜は栄養価も高くおいしいので、家庭でも積極的に食べましょう。



のうえんかいきゅうしょく ひ  
**ふれあい農園会給食の日**

本校の給食では、食育推進事業の一つとして板橋区と交流のある地域や板橋区内の畑で生産された農産物を使用した献立を実施しています。新鮮な野菜を子供たちに食べてもらえるように取り組んでいます。

<ふれあい農園会>

12日 板橋区産じゃが芋のマーボーポテト



ぎょうじ ぎょうじしょく たなばた  
**行事と行事食 七夕**

七夕は、もともと中国から伝わったお話です。おり姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる日とされています。現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ったり天の川に見立てたそうめんを食べたりします。

7月7日に七夕の行事食を実施します。楽しみにしていてください。

