

# 9月給食だより

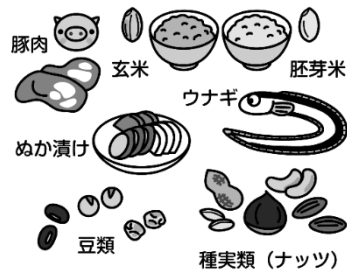
令和3年7月20日  
練馬区立旭丘中学校

明日から夏休みが始まります。長い梅雨が明けてようやく夏本番です。暑い日が続くと体調を崩して夏バテしやすくなります。暑さに負けずに元気で楽しい夏休みを過ごすためにも、学校がある日と同じように早寝早起きで生活リズムを整え、しっかり朝食を食べて1日をスタートさせましょう。また、こまめな水分補給をして、熱中症にも気を付けて過ごしてください。

## しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!

夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水をとり過ぎたりすることによる、ビタミンB<sub>1</sub>不足が挙げられます。ビタミンB<sub>1</sub>は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB<sub>1</sub>を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心掛けることが大切です。

### ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食べ物



## 夏バテ対策にオススメの食べ物

### 香りの強い野菜

香りのもととなる「アリシン」がビタミンB<sub>1</sub>の吸収を高めてくれます。



### すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。



### ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。



### 夏が旬の野菜・果物

この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。



学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

8月の引き落とし日は8月4日(水)、9月の引き落とし日は9月6日(月)です。

## 非常時に備えましょう

地震や豪雨などの大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日頃から、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。また、新型コロナウイルスなどの感染症対策グッズも一緒に用意しておくといいでしょう。

9月1日は防災の日です。非常用備蓄の保管場所や使い方などを家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。



<h3>水</h3> <p>1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。</p>	<h3>カセットコンロ・ガスボンベ</h3> <p>お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。</p>	<h3>保存性の高い食品</h3> <p>米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など 普段から多めに買い置きしておく安心です。</p>
<h3>備品類</h3> <p>ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど</p> <p>手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。</p>		

## 今月の献立から

9日(木) ☆重陽の節句献立☆

重陽(ちょうよう)の節句は菊を用いて長寿を願うので、菊の節句とも呼ばれます。給食では菊の花をイメージした「菊花しゅうまい」を作ります。

### 給食の食材の主な産地(6月)

- 北海道 (たまねぎ)
- 青森県 (鶏卵、にんにく、りんご)
- 山形県 (アスパラガス)
- 茨城県 (白菜、ピーマン、チンゲンサイ、れんこん、メロン)
- 栃木県 (もやし、なす)
- 群馬県 (きゅうり)
- 埼玉県 (豚肉、ねぎ)
- 千葉県 (にんにく、にら、大根、さつまい、さやえんどう、マッシュルーム)
- 東京都 (小松菜、いんげん、ミニトマト、さやいんげん、トマト)
- 練馬区 (キャベツ、きゅうり、大根、たまねぎ、にんにく)
- 神奈川県 (ほうれん草)
- 長野県 (しめじ)
- 静岡県 (セロリ)
- 愛知県 (トマト)
- 兵庫県 (たまねぎ)
- 鳥取県 (鶏肉)
- 高知県 (生姜、葉ねぎ)
- 福岡県 (葉ねぎ)
- 長崎県 (じゃが芋)
- 熊本県 (ごぼう)
- 鹿児島県 (じゃが芋)