

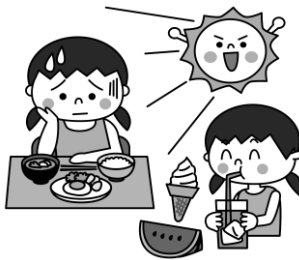
# 9月給食だより

令和4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。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。

## 食欲が落ちていませんか？

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないのでしょうか。つつい冷たい物ばかり口にしたいくなりますが、冷たい物を取り過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。



## 食欲を増す工夫

### 食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、欲を刺激してくれます。



### 香辛料

トウガラシ



こしょう カレー粉

### 香味野菜

青じそ しょうが



にんにく みょうが ねぎ

### 酸味のある食べ物

梅干し



お酢 レモン

### 食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。



### 楽しく食べる！

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気や食卓を囲むのはもちろん、音楽をかける、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。



## 非常時に備えましょう

9月1日は防災の日です。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。また、新型コロナウイルスなど感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。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。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。



<b>水</b>  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。	<b>カセットコンロ・ガスボンベ</b>  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。	<b>保存性の高い食品</b> 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ことで安心です。
<b>備品類</b> 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  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。		

### 給食の食材の主な産地(6月)

- 北海道 (さやいんげん)
- 青森県 (にんにく、ごぼう)
- 岩手県 (鶏肉)
- 茨城県 (豚肉、ピーマン、パプリカ)
- 栃木県 (もやし)
- 群馬県 (小玉すいか)
- 埼玉県 (ねぎ)
- 東京都 (鶏卵、キャベツ、きゅうり、かぶ、たまねぎ、大根、小松菜、とうもろこし)
- 長野県 (白菜、エリンギ)
- 静岡県 (セロリー)
- 愛知県 (キャベツ)
- 愛媛県 (宇和ゴールド)
- 高知県 (にら、しょうが)
- 福岡県 (こねぎ)
- 佐賀県 (たまねぎ)
- 長崎県 (じゃが芋)

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(木)、9月の引き落とし日は9月5日(月)です。