

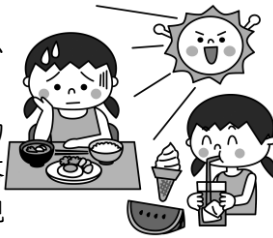
9月給食だより

令和5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、身体がだるくなったり、食欲が落ちたりと体調を崩しやすくなります。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。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。ついつい冷たい物ばかり口にしたくなりますが、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。



疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

ビタミンB1を多く含む食品

豚肉・ハム
玄米
胚芽精米
豆類
たらこ
ウナギ
種実類

アリシンを含む食品

にら
たまねぎ
らっきょう
にんにく
ねぎ

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの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。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

家庭備蓄は「ローリングストック」で!

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



おすすめの備蓄食品

主食 (炭水化物を多く含むもの)

お米
もち
即席めん
乾めん
パックご飯
シリアル

主菜 (たんぱく質を多く含むもの)

レトルト食品
肉・魚・大豆の缶詰

1人1日3ℓを目安に、3日以上

水

副菜・その他

漬物
根菜類
ジュース
LL牛乳
乾燥わかめ
調味料
野菜の缶詰
ロングライフ牛乳
好きなお菓子

家族の状況に応じて用意する物

アレルギー対応食品
介護食品
離乳食
アレルギー対応食品
介護食品
離乳食
乳児用ミルクなど

カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。

給食の食材の主な産地 (6月)

- 北海道 (玉ねぎ)
- 栃木県 (もやし)
- 東京都 (とうもろこし、かぶ、にんにく、さやいんげん、キャベツ、ズッキーニ、大根、小松菜)
- 千葉県 (チンゲン菜、にんじん、にら、さつまいも、マッシュルーム)
- 静岡県 (セロリ)
- 鳥取県 (鶏肉)・高知県 (しょうが)
- 長崎県 (新玉ねぎ)
- 沖縄県 (ピーチパイ)
- 青森県 (にんにく、ごぼう、鶏卵)
- 茨城県 (白菜、ねぎ、ピーマン、小玉すいか)
- 和歌山県 (バレンシアオレンジ)
- 徳島県 (にんじん)
- 宮崎県 (ちりめんじゃこ)
- 福島県 (きゅうり)
- 埼玉県 (豚肉)
- 長野県 (しめじ)
- 兵庫県 (玉ねぎ)
- 福岡県 (こねぎ)
- 鹿児島県 (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(金)、9月の引き落とし日は9月4日(月)です。