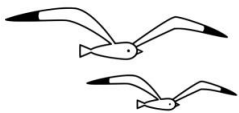


食育だより 7月



練馬区立豊玉中学校



梅雨が明ければ本格的な夏の始まりです。そしていよいよ夏休み！
 楽しい夏休みですが、油断していると暑さに体が追いつけず、体調を崩してしまいます。
 暑いときの体調管理は、水分補給のしかたも重要です。
 規則正しい食生活でしっかりと体調をととのえて、元気に夏を過ごしてください。

♪ 今月の食育目標～バランスのとれた食事を考えよう～



夏バテしないしないためにも
 バランスのとれた食事を
 意識してくださいね！

♪ バランス食事の基本 ♪

主食・主菜・副菜を 3：1：2 の割合 プラスその他 で食べましょう！

【主食】米・小麦などの穀物が主材料の料理で、エネルギー源として欠かせません。

【主菜】魚介、肉、卵、大豆製品が主材料の料理で、不足するとやせや発育障害、とり過ぎると肥満に。

【副菜】野菜、いも類、海藻などが主材料で、健康維持に不可欠な栄養素の供給源です。

【その他】牛乳・乳製品、果物、汁物・飲み物などで、上記の栄養価を補い、食事の満足度を高めます。

暑いからといって冷たい物ばかり飲んでしまうと、体を冷やしすぎます。
 清涼飲料水は糖分も多く含まれるので注意が必要です！

清涼飲料の飲みすぎ注意



給食費引き落としについて

今月も給食費の引き落としがあります。

教材費と一緒にゆうちょ銀行から引き落としされます。

引き落とし前日までの入金にご協力お願いいたします。

今月の引き落とし日は
 7月4日(月)です。



前月〔6月〕の主な食材の産地

| 牛乳 | 北海道 | 青森 | 秋田 | 岩手 | 宮城 | 群馬 | 千葉 |
|-------|-------|----|----|-------|----|----|--------|
| 人参 | 千葉 | 埼玉 | | きゅうり | | | 群馬 |
| ねぎ | 茨城 | | | 青梗菜 | | | 茨城 静岡 |
| じゃがいも | 長崎 | | | ごぼう | | | 青森 群馬 |
| 大根 | | 青森 | | ほうれん草 | | | 埼玉 |
| 玉ねぎ | 埼玉 | 栃木 | 兵庫 | ピーマン | | | 茨城 |
| キャベツ | 【練馬区】 | 茨城 | 群馬 | 赤ピーマン | | | 宮崎 新潟 |
| もやし | | 千葉 | | 黄ピーマン | | | 茨城 |
| 小松菜 | | 埼玉 | | れんこん | | | 茨城 徳島 |
| しょうが | | 高知 | | えのきたけ | | | 長野 |
| にんにく | | 香川 | | なめこ | | | 長野 |
| にら | | 栃木 | | さくらんぼ | | | 山形 |
| たけのこ缶 | | 九州 | | 冷凍みかん | | | 九州 和歌山 |
| いんげん | | 茨城 | | | | | |