



給食だより ～夏休み特大号～

平成29年度 練馬区立開進第一中学校



夏休みがスタートします！部活や勉強、友達や家族と出かける予定など、楽しい計画を立てていることと思います。夏休みは、夜更かしをしたり、朝ご飯を食べなかったり、生活のリズムが乱れることによって、体調不良を起こすことが多くなります。早寝、早起き、朝ごはんを基本に、体調管理をしっかりと、楽しい夏休みを過ごして下さい！

考えながら食事をしよう！

水分の取り方を考えよう！

この食事に何かプラスするとしたら何ですか？

ご飯
わかめと豆腐の味噌汁
鮭の塩焼き
ほうれん草ときのこのナムル
きゅうりと人参の漬け物



上の食事に、どちらをプラスすると、さらにバランス良くなるでしょうか？

- ① ソーセージ ② ヨーグルト

魚でタンパク質を摂っているので、カルシウム豊富なヨーグルトをプラスすると、とてもバランスの良い食事になりますね。1年生で習う、6つの食品群を思い出して考えると、何が足りなくて、何をプラスすればいいか、わかりやすいと思います。

体の組織を作る	1群	●主にタンパク質を含む食品群 動物性タンパク質 肉、魚、卵 植物性タンパク質 豆、豆製品
	2群	●主に無機質（カルシウム）を多く含む食品群 牛乳、乳製品、小魚、海藻類
体の調子を整える	3群	●ビタミンA（カロテン）を多く含む食品群 主に濃い色の緑黄色野菜…かぼちゃ、人参、ほうれん草 小松菜、トマトなど
	4群	●ビタミンCを多く含む食品群 緑黄色野菜以外の野菜…白菜、キャベツ、ねぎ、大根など みかん、いちごなどの果物
エネルギーになる	5群	●主に炭水化物を多く含む食品群 米、麺、パンなどの穀類…ご飯、うどん、パスタなど 芋類…じゃが芋、さつまいも 糖分…砂糖
	6群	●脂質を多く含む食品群（マヨネーズ、ドレッシング含む） 動物性油脂…バター、ラード 植物性油脂…大豆油、ごま油など 種実…ゴマ、ピーナツ等

外食をする時などは、「何をプラスするとバランスが良くなるか」を考えてみると良いと思います。

牛乳を飲もうキャンペーン結果発表

6月26日～30日まで開催された「牛乳を飲もうキャンペーン」の結果は1年4組 2年1組 3年2組が、牛乳をしっかりと飲んだクラスとして表彰されました。上位のクラスは、好きな給食をリクエストできることになりました。10月の献立に取り入れる予定です。お楽しみに！



9月1日に元気みなさんに会えるのを楽しみにしています！

熱中症予防のためにも、この季節はこまめに水分を取るように心がけましょう。また、熱中症予防には、水分補給はもちろん大切ですが、塩分の補給も大切です。日中はもちろんですが、寝ている間にも汗をかいて、体のミネラルが奪われている状態です。そんな時、「味噌汁」がおすすめです。水分と塩分を効率的に取ることができます。味噌汁に野菜、海藻などを加えれば、栄養も一緒に取れてバッチリです。朝の味噌汁は是非、取り入れてみて下さい。

～スポーツをするみなさんへ～

夏に炎天下や室内でスポーツをするみなさんは、普通よりも、汗を大量にかき、脱水状態になりやすいですね。水分補給のポイントは、「こまめに」水分を取ることです。1度に大量に水分を取っても体には吸収されません。こまめに補給することで、常に体に水分を入れておくことができ、脱水を防ぐことができます。スポーツドリンクと言われている飲み物は、実は糖分が多く含まれているため、飲み過ぎると、糖尿病や肥満などの、生活習慣病のリスクが高まるので注意が必要です。

また、緑茶は利尿作用があるため、体から水分を出してしまうので脱水を招きかねません。麦茶は利尿作用もなく、ミネラルも含まれているので、スポーツ時に飲むお茶としては、適していますよ。上手に水分補給をして、熱中症を防ぎましょう。

自分で作る朝ごはんコンクール



今年も、練馬区食育部主催の「自分で作る朝ごはんコンクール」を実施します。今年のテーマは「練馬の食材を使った朝ごはん」です。

興味のある人は、練馬で採れた野菜、果物、生産されている食材を使って、バランスの良い、元気が出る朝食作りにチャレンジしてみてください。

練馬区の食材を調べる

★練馬区のHP をチェック！「農産物直売所マップ」で検索すると、区内で作っている野菜の直売所を調べることができますよ！

●給食費の徴収にご協力下さい。次回の引き落としは8月21日（月）です。

●9月1日（金）の献立 ●メキシカンライス ●ポテトサラダ ●オニオンスープ