給食だより　～夏休み号～

平成30年度　練馬区立開進第一中学校

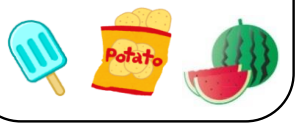
～　夏休みの食生活４ヶ条　～

1
早寝、早起きして朝ごはんを食べる

2
3食、バランスよく食べる

3
こまめに水分をとる

4
冷たいもの、おやつは食べ過ぎない



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、朝ごはんを食べなかったり、生活リズムが乱れることで、体調不良を起こしやすくなります。夏休みの食生活4か条を基本に、体調管理をしっかりして、楽しく元気に夏休みを過ごしてください。

スポーツと食事

夏休み中、暑い中での部活や運動をすることも多いと思います。体力、持久力があり、ケガをしない体作りには、しっかり栄養をとることが大切になります。1日3食バランスよくを基本に、なぜ、その栄養が必要なのかを考えて食べるようにしましょう。

ケガを防ぐために

★　筋肉の材料である、タンパク質をしっかりとる。
★　骨を強くするカルシウムをとる
★　じんたいなどの腱の合成に欠かせないビタミンCをとる。

鮭、たらこおにぎりや、ゆで卵やオレンジジュースなどは運動後に食べると筋肉や腱の修復に役立ちます。

持久力を保つために

★　エネルギー源になる炭水化物をしっかりとる。
★　炭水化物をエネルギーに変換するビタミンB1を一緒にとる。

豚肉、レバー、豆類は、ビタミンB1が豊富です。白米を胚芽米、玄米に変えるとB1がとれます。

運動性貧血に注意！

激しい運動をすると、汗と一緒に、体に酸素を運ぶ鉄分が出て行ってしまい貧血を起こしやすくなります。
鉄分の多い赤身の肉、魚の赤身、レバー、貝類、緑黄色野菜＋ビタミンC　をしっかり取って貧血を予防しましょう

＊急に食べてもすぐに強くなるわけではありません。毎日しっかり食べることで強い体がつくられます。

給食委員会より

給食準備を早くしよう！キャンペーンを開催しました。

7月3日～9日まで，「給食準備を早くしよう」キャンペーンを行いました。給食当番がしっかり身支度をして，ワゴンを取りに来て「いただきます」をするまでの時間を計りました。優秀クラスは１－４、２－２、３－２、でした。キャンペーンの時だけでなく、常に早く準備をして、ゆっくり食べられる時間を確保できるようにしましょう。優秀クラスは2学期中の献立に好きなメニューをリクエストすることができます。

9月の給食は3日(月)からです。
●キムチチャーハン
●切り干し大根ナムル
●竹輪ふ入り味噌汁
です。

野菜産地　6月

玉ねぎ	愛知県	大根	青森県	ブロッコリー	栃木県	すいか	鹿児島
人参	千葉県	ピーマン	茨城県	もやし	千葉県	きゅうり	群馬県
じゃが芋	長崎県	キャベツ	練馬区	レタス	長野県	しめじ	長野県
ごぼう	群馬県	小松菜	埼玉県	メロン	茨城県	にら	栃木県

給食費の納入にご協力ありがとうございます。８月の引き落しは20日(月)です。