

開一中 給食だよ!



令和元年度7月号
練馬区立開進第一中学校

暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



★適度な運動

ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。



※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。

★しつかり睡眠



早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。



暑さに打ち勝つポイント

★バランスのよい食事

量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。



★こまめな水分補給

基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。



手作り経口補水液の作り方

水1リットル+砂糖40g+塩3g



主な野菜の産地6月

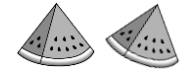
人参	千葉県	ピーマン	茨城県	えのき	長野県
大根	千葉県	しょうが	高知県	レタス	長野県
小松菜	埼玉県	もやし	栃木県	しそ	愛知県
ごぼう	青森県	いんげん	千葉県	パセリ	千葉県
ねぎ	茨城県	水菜	群馬県	でこぼん	熊本県
じゃが芋	長崎県	白菜	茨城県		

練馬区産の野菜

玉ねぎ
キャベツ
大根
にんにく
きゅうり
大根

7月の献立より

- 2日(火) 7月2日は「半夏生」(はんげしょう)と言います。夏至から数えて11日目にあたる日をそう呼びます。農家にとって大切な節目であり、半夏生までに田植えを終らせていたそうです。福井県大野市では、この日に鯖を食べる習慣があります。給食では鯖の味噌煮にしました。
- 3日(水) 人気メニューの「揚げパン」が登場します。
- 4日(木) 夏を代表する果物、「すいか」が登場します。
- 5日(金) セタ献立です。笹かまぼこを使ったり、すまし汁に星の形をしたお麩を入れました。(牛乳ではなく ジョア が出ます)
- 10日(水) 旬の野菜の「冬瓜」を使います。夏が旬なのに「冬」という字が使われているのは、冬瓜が保存性の高い野菜で、夏に収穫しても冬まで保存できるからです。
- 17日(水) タコライスや、ゴーヤ、もずくを使った沖縄の郷土料理です。デザートは、冷凍パイナップルです。
- 18日(木) 世界の料理です。今月もラグビーワールドカップ出場国のひとつ、ウルグアイの料理を紹介します。



世界の料理 ④ ウルグアイ

5月~9月は、ラグビーワールドカップ出場国を紹介しています。

今月は、南米アルゼンチンの右肩あたりに位置する国、ウルグアイです。牛肉の消費量が世界トップクラスと言われるほど、お肉を食べる国です。チビートは、パンに肉、野菜、チーズ、オリーブなどを挟んで豪快に食べるハンバーガーのような料理です。給食では、パンに、バーベキューソースで味付けした豚肉と、野菜を挟んでいただきます。



給食委員会より

7月8日~12日まで、「給食の準備を早くしようキャンペーン」を行います。当番さんは、しっかりエプロン、三角巾をつけて、ワゴンを取りに来ましょう。素早く準備をして、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。各学年の優秀クラスは、好きな給食のメニューをリクエストすることができます!

給食費の納入にご協力をお願いします。今月の引き落としは、7月22日(月)です。19日までに入金をお願いします。