

# \* 給食だより \*



平成27年6月30日  
練馬区立開進第四中学校

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

日差しが強くなり、気温が高くなってきました。  
不規則な生活や栄養バランスの乱れから体調を崩さないよう気をつけましょう。



## 朝ごはんをしっかりと食べると…

脳に栄養がいき、  
勉強に集中できる。

体が温まり、  
元気に活動できる。



心が満たされ、  
やる気が起きる。



## ◎こまめな水分補給で脱水を防ごう◎

体の中にある水分は、約60～70%といわれています。わたしたちの体は暑さや運動などによって体温が上がると、汗をかいて体温が上がりすぎないように調整しています。

汗をかくことによって失われた水分を補給しないまましていると、脱水状態になってしまいます。脱水がすすむと、体温を調節する働きや運動機能が低下したり、熱中症になったりしてしまいます。脱水を防ぐために、こまめに水分を補給しましょう。

ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。



運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。



みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分をおぎないます。  
また、夏の太陽をいっぱい浴びた旬の野菜は、ビタミンA、ビタミンCがたくさん含まれています。からだの調子を整えて、病気に負けないからだをつくります。

## 給食食材の主な産地について ～先月使用した食材～

米・・・青森県(通年)    たけのこ・・・熊本県    オクラ・・・沖縄    びわ・・・長崎県    メロン・・・茨城県  
パン・・・アメリカ・カナダ産小麦    牛乳・・・千葉・北海道・群馬・岩手・宮城・秋田・青森    すいか・・・群馬県

## <一人一回当たり平均栄養摂取量>

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
当月平均	800	31	23.5	389	3.1	345	0.41	0.57	36	6.5	3.5
学校給食摂取基準	820	25～40	22.8～27.3	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3g未満

## \*\* 給食費の納入について \*\*

給食費の引き落としは7月17日(金)です。お手数ですが16日(木)までのご入金をお願い致します。

