

# \* 給食だより \*



「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

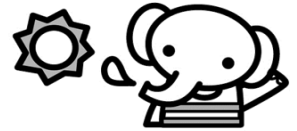
平成28年6月30日  
練馬区立開進第四中学校



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。



## 暑い夏を元気に過ごそう



気温が急に上昇するこの時季は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。太り気味の人、子どもやお年寄り、体調の悪い人は特に注意が必要ですが、健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を起こしやすくなります。暑さで食欲がわきにくい人もいるかと思いますが、朝食は必ずとるようにしてください。また、水分補給をしっかり行い、夏バテにも注意しましょう。



### ! 夏バテを防ぐ食事のポイント



<p><b>夏</b> 野菜を食べよう!</p>	<p><b>バ</b>ランスよく食べよう!</p> <p>量より質が大切です</p>	<p><b>テ</b>つぶん(鉄分)不足に注意!</p> <p>小松菜 海藻 アサリ レバー</p>
<p><b>し</b>ょくよく(食欲)を増す工夫を!</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p><b>な</b>つとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復!</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p><b>い</b>ちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を!</p> <p>ジュース アイス とり過ぎ×</p>

#### 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)    小松菜・・・足立区    キャベツ・・・石神井    さくらんぼ・・・山形県    すもも・・・静岡県  
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    ジューシーオレンジ・・・愛媛県

#### <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	29.1	24.6	369	3.0	278	0.36	0.53	34	5.7	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19日(火)です。 お手数ですが18日(月)までのご入金をお願い致します。