

* 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30年6月29日
練馬区立開進第四中学校



☀️ 夏本番！こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとして体調をととのえ、のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。



水分補給のポイント

いつ？	何を？	どれくらい？	運動などで大量に汗をかいたら？
朝起きた時、入浴の前後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。 	甘い飲み物ではなく、水やお茶を。 	1日あたり1.2ℓが目安。 1.2ℓ 	汗によって減った体重の7～8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。塩分濃度0.1～0.2%程度のスポーツ飲料など。

7月7日 七夕

五節句の一つで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機つ女」という伝説が合わさった行事です。各地で七夕祭りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります（七夕祭りは、ひと月遅れの8月7日に行う所もあります）。

七夕の行事食といえば「そうめん」です。そうめんは、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「索餅」がもとになったといわれ、ちょうど麦の収穫時季であることや、織姫のつむぐ糸に見立てて食べられます。

「伝統的七夕」に 星空を見上げてみませんか？

国立天文台では、現在の7月7日が梅雨の時季に当たり、なかなか星空が見られないことから、昔の暦で7月7日に近い日を「伝統的七夕」とし、“多くの人が夜空に光る星と天の川を楽しめるよう、明かりを消して星空に目を向けよう”と呼びかけています。



2018年の伝統的七夕は8月17日です。

◎ 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） 卵…群馬県 小松菜…足立区・江戸川区 新ごぼう…熊本県 モロヘイヤ…沖縄県 なす…栃木県
メロン…茨城県
パン…アメリカ・カナダ産小麦 牛乳…千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道

<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	821	29.9	26.8	375	3.0	368	0.53	0.60	34	5.5	3.3
学校給食摂取基準	820	25～40	28	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(火)です。お手数ですが13日(金)までのご入金をお願い致します。