

# \* 給食だより \*



「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク  
到来

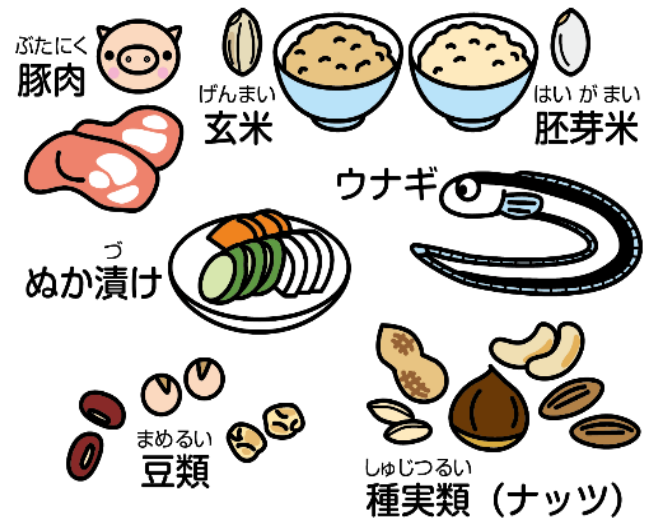
令和3年7月16日  
練馬区立開進第四中学校



## しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!

梅雨が続いていますが、梅雨が明けると一気に暑い夏の到来です。夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水を取り過ぎたりすることによる、ビタミンB<sub>1</sub>不足が挙げられます。ビタミンB<sub>1</sub>は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB<sub>1</sub>を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

### ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食べ物



## 夏バテ対策にオススメの食べ物

<h3>香りの強い野菜</h3> <p>香りのもととなる「アリシン」がビタミンB<sub>1</sub>の吸収を高めてくれます。</p>	<h3>すっぱい食べ物</h3> <p>酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。</p>
<h3>ネバネバ野菜</h3> <p>ネバネバのもととなる成分（ペクチンや糖たんぱく質など）が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。</p>	<h3>夏が旬の野菜・果物</h3> <p>この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。</p>

## 料理に挑戦してみませんか?

夏休みは、料理に挑戦する絶好の機会です。おうちの人と相談し、できるところから挑戦してみましょう。

### 料理を始める前にすること

髪が長い人は結びましょう。  
エプロンや三角巾を身につけましょう。  
爪は短く切り、手をきれいに洗いましょう。

<h4>レベル1</h4> <p>葉野菜を手でちぎる</p>	<h4>レベル2</h4> <p>卵を割る・お米を洗う</p>	<h4>レベル3</h4> <p>ピーラーで皮をむく</p>	<h4>レベル4</h4> <p>包丁で野菜を切る</p>	<h4>レベル5</h4> <p>火を使って調理する</p>
--------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	--------------------------------

※包丁や火を使うときは、必ず大人の人と一緒に行ってください。

### ◎ 給食食材の主な産地について ~先月使用した食材~

米…秋田県 卵…群馬県 かぼちゃ…茨城県 ピーマン…茨城県 なす…埼玉県 きゅうり…埼玉県 スッキーニ…群馬県  
モロヘイヤ…茨城県 オカヒジキ…千葉県 オクラ…鹿児島県 とうもろこし…茨城県 トマト…栃木県 いんげん…茨城県  
パン…アメリカ産・カナダ産小麦 牛乳…東京都、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道、山梨県

### \*\* 給食費の納入について \*\*

給食費の引き落としは、8月は17日(火)、9月は17日(金)です。 お手数ですが間に合うようにご入金をお願い致します。