



早寝早起朝ごはん  
シンボルマーク

練馬区立北町中学校

校長 中嶋雅彦  
栄養士 河口由季

湿度の高い、暑い日が続きます。夏ばてしている人はいませんか？夏ばてを防ぐためには、規則正しい生活とバランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとることが基本です。

早寝・早起きをし、しっかり朝ごはんを食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう！

## 「夏ばて」について知ろう！

### 「夏ばて」とは？

夏の暑さのために体が弱ってしまうこと

### 原因

- ◆ 室内外の温度差に体が対応できず、体力を消耗してしまうこと
- ◆ 高温多湿の環境が続き、汗をかきにくくなること
- ◆ 消化機能の低下による栄養不足
- ◆ 水分不足
- ◆ 睡眠不足

など

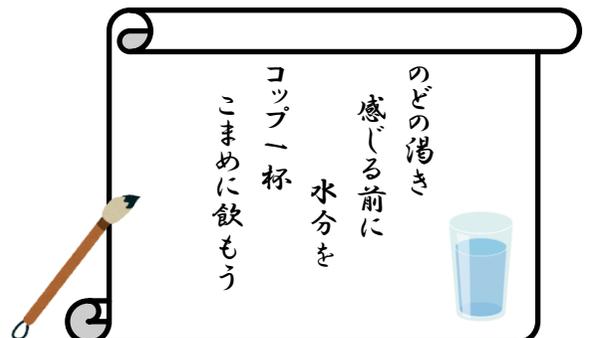
### 症状

- ◆ 疲れる
- ◆ 体がだるい
- ◆ 食欲が出ない
- ◆ 微熱
- ◆ 胃痛
- ◆ 下痢
- ◆ 頭痛
- ◆ めまい
- ◆ 吐き気



## 夏ばて対策～生活習慣編～

- こまめに水分補給をする。
- 麦茶やスポーツドリンクを飲む。
- 寝る前に冷房のタイマーをかける。
- 朝・夕の涼しい時間に体を動かし、上手に汗をかく。



## 夏ばて対策～食事編～



### 偏った食事をしない！～主食・主菜・副菜・汁物を揃えてバランスよく！～

あっさりした食事ばかりでは、疲れがとれにくくなります。主食・主菜・副菜・汁物を揃えて、栄養バランスをととのえましょう！

### ビタミン・ミネラルをしっかりとろう！

ビタミン・ミネラルが不足すると、脱水症状や肉体的疲労、精神的疲労につながります。ビタミン・ミネラルを含んでいる野菜や果物、海藻などをしっかりと食べましょう。

### 冷たいものを食べすぎない！！

冷たいものばかり食べると胃腸に負担がかかります。また、糖分の摂りすぎにもつながりやすく、食欲をなくす原因になります。冷たいものの食べすぎには注意しましょう！

### 酸味・辛味を活用しよう！

梅干しや酢、柑橘類などの酸味はクエン酸によるものです。クエン酸は筋肉痛予防や疲労回復に効果があります。また、酸味・辛味には食欲を出す効果があります。「食欲がない」と感じた時は、酸っぱいもの・辛いものを食事に取り入れましょう。

### ★ 6月の使用食材 ★

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	埼玉、千葉	大根	千葉、青森	万能ネギ	群馬
玉ねぎ	兵庫	ごぼう	青森	ニラ	茨城
じゃがいも	長崎	かぼちゃ	沖縄	セロリー	長野
キャベツ	練馬区	ねぎ	茨城	里いも	埼玉
白菜	茨城、長野	チンゲンサイ	静岡	米	青森
きゅうり	埼玉	ほうれん草	埼玉	たこ	大分
冬瓜	愛知	小松菜	埼玉	いわし	北海道
いんげん	千葉	赤ピーマン	高知	卵	青森
しょうが	長崎	水菜	茨城	豚肉	群馬
にんにく	香川	もやし	栃木	鶏肉	宮崎

### ◆ 給食費入金のお願ひ ◆

7月の給食費の引き落としは7月4日(木)です。振替日の前日までに残高の確認をお願いいたします。残高不足などで引き落とし不能の場合は、19日(金)に再引き落としいたします。