



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」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

### 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

など

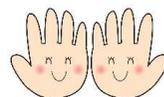


### 夏ばて対策（生活習慣編）

- 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）

- 主食・主菜・副菜をそろえた食事を食べる。
- おもにビタミン・ミネラルを含む食品（野菜、くだもの、海藻など）を積極的に食べる。
- 冷たいものを食べすぎない。（胃腸に負担をかけたたり、食欲をなくす原因になるため）
- 味付けに辛味や酸味を取り入れる。（辛味には食欲増進効果、酸味には疲労回復効果がある）



## 手ばかり栄養法で 主食・主菜・副菜の1食分の目安を知ろう！



手ばかり栄養法とは、「自分の手のひらを使い、食事の量の目安を知る方法」のことです。

#### ★ 主食 ★



両手に収まる茶碗1ばい分  
食パンなら1~2枚

#### ★ 主菜 ★



手のひらにのるくらい  
魚・卵・肉・大豆製品の中から  
1~2つ選んで食べよう！

#### ★ 副菜 ★



生野菜なら両手山盛り1ばい  
加熱した野菜なら片手山盛り1ばい

主食・主菜・副菜を  
そろえるようにすると  
栄養素をバランスよく  
とることができます！



### ◆ 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、岐阜、千葉、和歌山	ピーマン・赤ピーマン	茨城	セロリ	長野
たまねぎ	栃木、長崎、香川	水菜	茨城	しめじ、えのき	長野
じゃがいも	長崎	にら	千葉	さつまいも	千葉
キャベツ	練馬区、茨城	きゅうり	茨城	メロン	茨城
白菜	長野、茨城	大根	青森、千葉	さくらんぼ	山形
ねぎ	千葉、茨城	ごぼう	熊本、鹿児島	あじ	長崎
小ねぎ	千葉	アスパラガス	佐賀	たこ	北海道
チンゲンサイ	茨城	もやし	栃木	鶏肉	宮崎、岩手
小松菜	埼玉	しょうが	高知	豚肉	茨城
ほうれん草	茨城	にんにく	青森	卵	青森

### ◆ 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(月)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(火)に再引き落としいたします。