

令和 5 年度

7 月 北町中食育だより



早寝早起き朝ごはん
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 土屋康子

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなり、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

のどがかわく前に

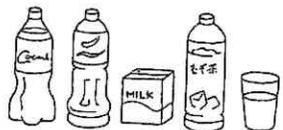
水分補給はこまめにしましょう！

のどが乾いているときは、すでに水分が不足しているといわれています。

私たちは、体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものが多いでしょう。清涼飲料は、糖分が多く、水の変わりに飲むと糖分の取りすぎになります。



<熱中症とは>

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることがあります。

<熱中症を予防するには>

熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風のない時は無理をせず適度に涼しい場所で休憩しましょう。

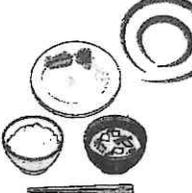
本格的な暑さの前に 暑さに慣れよう！

同じ気温でも暑さに慣れている時とそうでない時の感じ方は違います。暑さが本格化する前に少しずつ暑さに慣れましょう。体が慣れるまでは軽めの運動から始め、こまめに水分をとって少しずつ運動量を増やします。無理はせずにだんだん体を暑さに慣らしていきましょう。



手ばかり栄養法で 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。

<p>★ 主食 ★</p>  <p>両手に収まる茶碗1ぱい分</p> <p>食パンなら1~2枚</p>	<p>★ 主菜 ★</p>  <p>手のひらにのるくらい</p> <p>魚・卵・肉・大豆製品の中から 1~2つ選んで食べよう！</p>
<p>★ 副菜 ★</p>  <p>生野菜なら両手山盛り1ぱい</p>  <p>加熱した野菜なら片手山盛り1ぱい</p>	<p>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！</p> 

◆ 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、茨城	大根	練馬、埼玉、青森、北海道	きゅうり	練馬、千葉、群馬
たまねぎ	兵庫	水菜	茨城	メロン	茨城
じゃがいも	長崎	レタス	長野	さくらんぼ	山形
キャベツ	練馬、愛知	れんこん	茨城	さば	ノルウェー
白菜	長野	ごぼう	青森	いわし	青森
ねぎ	茨城	アスパラガス	佐賀	銀さくら	ニュージーランド
えのきだけ	長野	もやし	栃木	しらす	高知
セロリ	長野	しょうが	長崎	鶏肉	宮崎、岩手
小松菜	埼玉	にんにく	青森	豚肉	茨城
ほうれん草	埼玉	さつまいも	千葉	卵	栃木

◆ 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(火)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(水)に再引き落としいたします。