

令和 5 年度

北町中食育だより <夏休み特別号>



早寝早起き朝ごはん
シンボルマーク

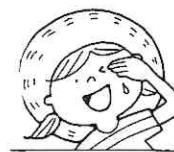
練馬区立北町中学校

校長 中嶋 雅彦
栄養士 土屋 康子

1年で一番暑い季節がやってきました。夏休み中は、いろいろな経験をしてほしいですが、「夏バテ」を起こしてしまっては、夏休みを楽しめなくなってしまいます。早寝・早起き・朝ごはんを忘れずに、3食しっかり食事をとり「夏バテ」を予防しましょう。



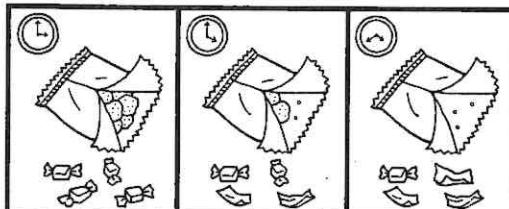
夏休みこそ重要！！ 大切にしてほし 栄養バランス



蒸し暑くて「夏バテ」を起こすと食欲がなくなり偏った食事になってしまうことがあります。夏休みを元気にすごすためにも、香辛料や柑橘類などを取り入れ食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

暑いからといって、そうめんやアイスクリーム、清涼飲料などの冷たい物ばかりどるのは避けましょう。冷たい物の取りすぎは、胃腸の働きを鈍らせ、「夏バテ」を悪化させます。

だらだら食べはやめよう！



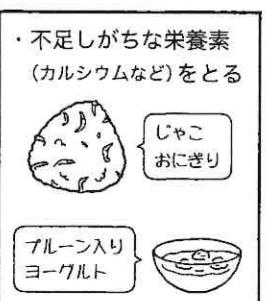
時間を決めずに食べる「だらだら食べ」や、テレビやゲームを「しながら食べ」は、肥満や虫歯の原因になります。ゲーム中などにお菓子が近くにあると、つい食べてしましますよね。間食は、きちんと時間を決めて食べましょう。



間食は……



・時間と量を
決めて食べる



・不足しがちな栄養素
(カルシウムなど)をとる



・食品表示を見ながら
食品を選ぶ

**** 夏休みに家族の食事をつくろう****

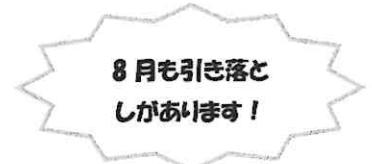
夏休みに家族の食事を作ってみませんか？献立をきめて、買い物や調理、片づけまでやってみましょう。献立を決めるときに旬のものや、練馬産の食材を取り入れ、家族の好みを聞いたりしてみましょう。家族みんなで食べて、味や作ってみた感想を話し合いましょう。朝ごはんの献立作成は、1年生は家庭科の夏休みの課題です。がんばってくださいね！

◆ 7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	青森	しょうが	高知	きゅうり	練馬
たまねぎ	兵庫、佐賀	赤ピーマン	高知	トマト	練馬
じゃがいも	練馬、茨城	ピーマン	茨城	小玉すいか	茨城
キャベツ	長野、茨城	れんこん	茨城	さば	ノルウェー
ねぎ	茨城	オクラ	鹿児島	かつお節	鹿児島
えのき	長野	ごぼう	鹿児島	むきえび	ミヤンマー
ズッキーニ	長野	もやし	栃木	しらす	高知
セロリ	長野	大根	練馬、北海道	鶏肉	茨城、岩手、 宮崎
なす	群馬	青森			
ゴーヤ	群馬	冬瓜	茨城	豚肉	茨城
小松菜	埼玉	にんにく	青森	卵	栃木

◆給食費入金のお願い◆

	第一回振替日	第二回振替日
8月	8月4日(金)	8月21日(月)



残高不足等で第一回振替日に引き落としが不能の場合、第二回振替日に再引き落としいたします。振替日の前日までに残高の確認をお願いいたします。