食育だより 7月号

平成25年6月28日
練馬区立練馬中学校

夏の食生活と健康について考えよう

夏休みまであと少しになりました。不規則な生活や栄養バランスの乱れから、体調を崩さないよう気をつけましょう。また、夏休みには普段に比べて間食をとる機会が多くなりがちです。間食のとり方にも注意しましょう。

夏の食生活のポイント

学校が休みになると、生活リズムがくずれたり、食事がおろそかになってしまいがちです。特に夏休みなどの長期休暇は、そうめんやおにぎりなど主食ばかりの料理に偏りがちです。肉・魚介・卵などの主菜になるものや、野菜・果物などを追加するようにしましょう。

“夏ばて”対策は

なんといっても『バランスの良い食事』です。食欲がなくても、きちんと食べることです。

冷たいものばかりとらない

胃腸を冷やし消化機能が低下します。

ジュースばかりではカロリーだけが上がって肥満の原因に、さらに水分のとり過ぎによる満腹感のため、食欲が低下します。しかし、汗をかくので体の水分が失われます。まめに水分補給をしましょう。できれば「ミネラル水」や「麦茶」などノンカロリーのものをとりましょう。

ビタミンA・B・Cをたっぷりとる

肉類・レバー・卵・豆腐・にら・ほうれん草・緑黄色野菜・果物などを食べましょう。特にビタミンB_1、ビタミンB_2のB群を多く含む食品は筋肉の疲れをいやします。

朝ごはんを食べ規則正しい食生活

一日のエネルギー源です。前日に夕ごはんでとった栄養分がなくなってエンジンがかかりません。

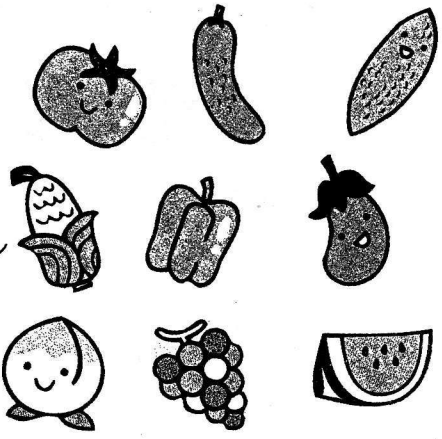
一日3食しっかり食べましょう。

夏野菜のおいしい季節です

色鮮やかな夏野菜が店頭をにぎわせています。今では、栽培技術や輸入などにより１年中ほとんどの野菜や果物を食べることができますが、なるべく旬のものを食べることをおすすめします。同じ野菜でも、旬にとれたもののほうが栄養が多く含まれます。そして、夏野菜には体を冷やす効果があるので今が旬のこの時期に食卓に取り入れてみてください。

夏野菜

- トマト
- きゅうり
- なす
- ピーマン
- とうもろこし
- ゴーヤ
- すいか
- もも
- ぶどう



今月の給食

5日（金）七夕ゼリー・そうめん汁

７日は七夕です。七夕にはそうめんやひやむぎを食べる習慣があります。これにちなんで給食ではそうめん汁にします。ゼリーは星空をイメージして星型のナタデココ・パイナップルを使用します。

9日（火）練馬産蒸しとうもろこし

練馬区内で収穫されたとうもろこしです。

１１日（木）夏野菜カレー

主に練馬区産の野菜を使う予定です。

19日（金）びりんめし〈食育の日〉

熊本県の郷土料理で、豆腐やごぼうなどの野菜を炒めた具に味をつけ、ごはんに混ぜます。豆腐を炒める時に「びりん、びりん」と音がすることからびりんめしになったといわれています。