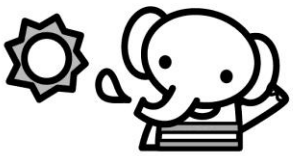
食育だより 7月号

平成28年6月30日
練馬区立練馬中学校

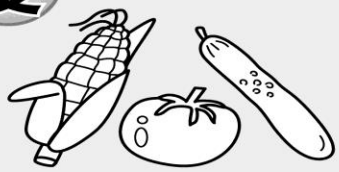
暑い夏を元気に過ごそう



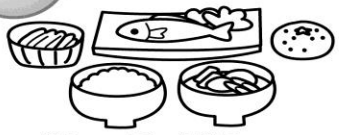
気温が急に上昇するこの時季は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。太り気味の人、子どもやお年寄り、体調の悪い人は特に注意が必要ですが、健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を起こしやすくなります。暑さで食欲がわきにくい人もいるかと思いますが、朝食は必ずとるようにしてください。また、水分補給をしっかり行い、夏バテにも注意しましょう。

! 夏バテを防ぐ食事のポイント

夏 野菜を食べよう！



バ ランスよく食べよう！



量より質が大切です

テ つぶん（鉄分）不足に注意！

し ょくよく（食欲）を増す工夫を！

香味野菜や酸味で食欲アップ

な っとう（納豆）、うなぎ、豚肉で疲労回復！

ビタミンＢ群を多く含みます

い ちょう（胃腸）に優しい食事のとり方を！

とり過ぎ✕

今月の給食

7日(月)　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。

１９日（火）郷土料理　宮崎県

チキン南蛮…肉に小麦粉、とき卵をつけて揚げ甘酢に漬けたものを「チキン南蛮」と名付けて、売り出されたのが始まりだそうです。

20日(水)夏野菜カレー

なす・かぼちゃ・赤ピーマン・いんげんにんじんを使い、野菜たっぷりのカレーにします。

休日の昼食 ○○だけ??

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。

めんだけ　菓子パンだけ　おにぎりだけ