

食育だより 7月号

平成30年6月29日
練馬区立練馬中学校

夏本番! こまめな水分補給を

HにHに気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。



水分補給のポイント

<p>いつ? 朝起きた時、入浴の前 後など。それ以外にも、 少しずつ こまめに 飲みましょう。</p>	<p>何を? 甘い飲み物ではなく、 水やお茶を。</p>	<p>どれくらい? 1日あたり1.2ℓが目安。</p> <p>1.2ℓ</p>	<p>運動などで大量に汗をかいたら? 汗によって減った体重の 7~8割程度の水分補給 に加え、塩分もとる必要 があります。 塩分濃度0.1~0.2%程 度のスポーツ飲料など。</p>
--	---	--	--

夏の旬~とうもろこし

とうもろこしは米や麦と同じイネ科の植物で「世界三大穀物」のひとつに数えられます。世界中でたくさんの品種が栽培されており、それぞれの特徴を生かして加工されます。日本で栽培されているのは野菜として食べるスイートコーンという品種がほとんどで、北海道が全国一の産地です。お腹の調子を整える食物繊維や、夏バテ予防に効果のあるビタミン群を多く含んでいます。



給食試食会

~皆様ありがとうございました~

6月12日にPTA教養委員会主催で給食試食会を実施致しました。アンケートではたくさんのご感想をありがとうございます。要望が多かったレシピや詳しい内容は夏休み前に配布する「食育だより夏休み号」で紹介させて頂く予定で作成中です!!

知っていますか? 食事のルール・マナー

食事を楽しい雰囲気でおいしく食べるために、ルールやマナーを守りましょう。

食器の置き方

副菜 **主菜**

主食 **汁物**

ご飯や汁物のおわん、小さな器は手に持って食べます。

給食の場合は...

大きな器は手に持たず、箸を持っていない方の手を器に添えて食べます。

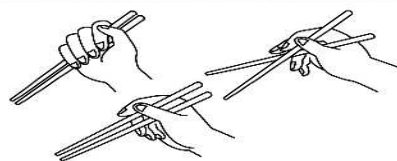
はしの持ち方

★上のはしは、親指・人差し指・中指で持つ

★上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ。

★下のはしは、親指の付け根と薬指で支える。

こんな持ち方になっていませんか?



よい姿勢

机に向かってまっすぐ座り、背筋を伸ばす

机とおなかの間のはこぶし1個分

いすに深く腰かける

足は床に付ける

姿勢が悪いと、食べ物の消化にもよくありません。

食事のあいさつ

「いただきます」
「ごちそうさまでした」

生き物の命をいただいていることや、食事が出来上がるまでに関わった人へ感謝の気持ちを表す言葉です。

心を込めて
言いましょう。



先月使用した食材の主な産地

- 米...青森
- 豚肉...岩手・群馬
- 鶏肉...岩手・宮崎
- キャベツ...練馬区
- 大根...青森・練馬区
- じゃが芋...鹿児島
- きゅうり...群馬・埼玉
- 玉ネギ...北海道・佐賀
- 人参...徳島・千葉
- しめじ...長野
- なす...栃木
- かぼちゃ...茨城
- 小松菜...埼玉
- れんこん...熊本
- 長ねぎ...茨城・栃木

5月牛乳...東京・群馬・岩手・青森・秋田・宮崎

お知らせ

今月の引き落とし日は7月17日(火)です。
再引き落としは7月27日(金)になります。
ご準備をお願い致します。