

給食だより 7月号

練馬区立光が丘第二中学校

梅雨空が続き、気分も体調もすっきりしない人もいるかもしれません。夏休みまで約3週間、まだ少しありますね。『早寝・早起き・朝ごはん』を続けて、自分できちんと体調管理していきましょう！

『早寝・早起き・朝ごはん』
シンボルマーク★



『夏の食生活と健康について考えよう』

例年だと夏休みに入る頃には梅雨も明けて、暑い夏がやってきます。夏の間、強い日差しの元で運動に励む人もいますが、欠かせないのが水分補給です。

人間の体の60~70%は水分です。気温が高くなる夏は、発汗などで水分が失われやすく、脱水から熱中症になる危険があります。

私たちが1日に必要な水分量は約2ℓとされています。食事からも水分は摂れるため、飲料では1.2ℓを目安に摂るのが良いとされ、

「喉が渴いた」と感じる前に摂ることがポイントです。また一度に大量に摂ると胃液が薄まり食欲低下を招くなど体に負担がかかるので、こまめに摂るようにしましょう。

運動などで汗をかく場合は、塩分も補うようイオン飲料などが良いとされていますが、体への吸収や、塩分・糖分の過剰摂取にならないよう、薄めて飲んだり、ミネラルを含む麦茶なども摂るなど工夫しましょう。



こまめに水分補給しよう



<7月の献立紹介>

- 7/2 (金) たこ飯、お好みバーグ、貝たくさん味噌汁
夏至から数えて11日目頃から七夕までを、日本独自の暦では『半夏生』と言います。この時期、関西地方ではよく食べられると言う“たこ”を使ったたこ飯や、見た目がお好み焼きのようなハンバーグを提供します。
- 7/7 (水) 夏らし、味噌ドレサラダ、天の川汁、お星さまゼリー
七夕メニューとして、天の川に見立てたそうめんと、星型のカマボコを散らした清まし汁や、星に見立てたフルーツ入りのゼリーを提供します。
- 7/16 (火) 冷やしきつねうどん、竹輪の磯辺揚げ、蒸しとうもろこし
毎年人気の区内産のとうもろこしを今年も提供します。旬の味覚を味わいましょう！
- 7/19 (月) タコライス、グルクンの竜田揚げ、もずくスープ
毎月19日は『食育の日』です。今月は沖縄料理を提供します。“グルクン”は沖縄県の県魚の色鮮やかな魚です。沖縄もずくもスープに使いました。

7月に使用する主な野菜の産地 (予定)

米	青森県	玉ねぎ	練馬区	キャベツ	練馬区
じゃが芋	町田市・府中市	人参	青森県・千葉県	キュウリ	練馬区
とうもろこし	練馬区	南瓜	茨城県	大根	練馬区
ナス	埼玉県・千葉県・町田市	枝豆	立川市	小松菜	立川市・瑞穂町
ピーマン	山形県・茨城県	オクラ	群馬県・鹿児島県	冬瓜	愛知県
トマト	愛知県	ニンニク	八王子市	小玉すいか	山形県・新潟県
牛乳	北海道・青森県・秋田県・岩手県・宮城県・群馬県・山梨県・東京都				

学校給食費

次回は

7月26日(月)

8月26日(木)

です

