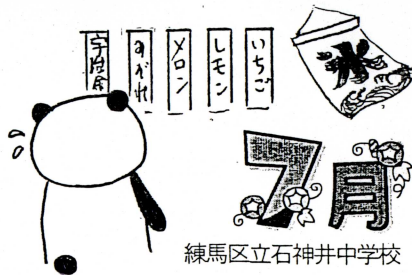


# 給食だより



練馬区立石神井中学校

梅雨が明けると、だんだん暑さが厳しくなってきます。  
夏の暑さに体力がついていけなくなると「夏バテ」になってしまいます。  
暑いからと言って冷たいものばかり摂らないで食生活を整え、適度に運動し、  
休養をしっかりとすることで、体力をつけ、夏バテにならないようにしましょう。

## ■ 今月の献立から ■

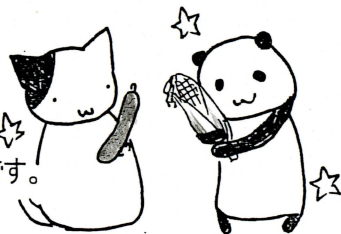


❖ 2日(水) この日は夏至から数えて11日目であり雑節の「半夏生(はんげしょう)」です。農家にとっては大事な日で、関西地方では田に植えた稲の苗がタコの足のようになり大地にしっかり根付くようお願いを込めてタコを食べる習慣があります。給食では2日にタコを使った「たこ飯」を炊きます。

❖ 7日(月) 7月7日は「七夕」です。七夕にはそうめんを食べる風習があることから、そうめん汁を出します。また、星型パイが入った七夕ゼリーも出します。

❖ 17日(木) 毎月19日は食育の日です。今回は愛媛県の唐揚げ「せんざんき」を出します。

◇ 今月は地場産物として、練馬区内産のにんにく、キャベツ、小松菜、胡瓜、とうもろこしを使用する予定です。



6月に入り、暑い日も多くなってきたためか牛乳の残りが全体的に少なくなりました。日によっては牛乳の残りがほとんど無い学年もありました。

逆に、食べづらいためか、野菜や海藻が入っている和え物やスープの残りが多かったです。野菜や海藻に含まれているビタミン・ミネラルは、体の調子を整え、食べ物の代謝を助けてくれます。体内で栄養素を効率良く作用させるには、バランスの良い食事が理想とされています。

7月の給食目標は「夏の食生活と健康について考えよう。」です。  
夏バテを防ぐためにも、まずは「バランスよく食べること」を意識することが大切です。

## ◆ 暑さに負けないための 4 つのポイント ◆

### ◆ 早寝・早起き・朝ごはん！

健康的な生活の基本は、「早寝・早起き・朝ごはん」です。  
1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事な働きをします。  
特に朝食は、一日の生活を元気にスタートさせるために欠かせません。  
しっかり食べて、体を目覚めさせましょう。休日や夏休み期間中も、  
毎日決まった時間に朝食をとるように心掛けましょう。



### ◆ 水分補給に気をつけて！

汗を大量にかいて水分補給をしないと、体が水分不足に陥り熱中症になる危険があります。熱中症の予防のためにも、こまめな水分補給が大切です。



#### ◇ 甘い飲み物に注意 ◇

甘い飲み物をたくさん飲むと、体への水分の吸収が悪くなったり、肥満や虫歯の原因になります。また、糖分は体内のビタミンB<sub>1</sub>を使ってエネルギーにかわることから、甘い飲み物を飲みすぎると体内のビタミンB<sub>1</sub>がたくさん使われ、その結果疲れを感じたり、食欲不振になったりします。

### ◆ 夏野菜・旬の食材を食べよう！

夏の野菜や果物には、ビタミン類やミネラルなど体の調子を整える栄養素や水分がたくさん含まれています。魚介類も、良質なたんぱく質を含むものがたくさん出てきますので、ぜひ食べてみてください。

<夏野菜&果物> トマト 胡瓜 茄子 南瓜 枝豆 ゴーヤ 玉蜀黍 おくら ピーマン  
茗荷 苺 苺 苺 冬瓜 紫蘇 レタス 葡萄 桃 西瓜 無花果 メロン …など

<魚介類> 鮭 穴子 鮎 鶏魚 間八 鱒 鰻 鱈 蛭 蛸 …など



### ◆ 冷房に注意！

暑いからと言って、冷房のきいた涼しい部屋ばかりにしていると、体が冷えて、胃や腸の動きが悪くなって、食欲不振に繋がることがあります。

### 学校給食費納入のお願い

今年度の第3回振替日は7月7日(月)です。  
ご確認の上、期日までにご入金ください。