

食育だより

平成24年7月号 大泉中学校

校長 小野 雅保
栄養補助員 本間 美紀



【今月の目標】 夏の食生活と健康について考えよう。

もうすぐ梅雨が明け、本格的な夏がやってきます。暑い夏に向けて元気に過ごすことができるように食生活に気をつけて健康な体を作りましょう。

人にとって食べるということは「体を成長させる」「健康を保つ」「活動のためのエネルギーを得る」という重要な働きをします。また、「人との関わりを深める」「感謝の気持ち育てる」など心を豊かにする働きもあります。日頃、勉強・部活動・お稽古・塾などで忙しい生活をしているかもしれません。夏休みに入ったら、家族そろって食事をするのはいかがでしょうか。



夏バテを防ぐ食事のポイント



☆偏った食事をしない
あっさりした食事ばかりではスタミナ不足になります。少量でも1日3食、栄養バランスのよい食事をしましょう。

☆ビタミンB群、
Cを多く
夏バテ予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）C（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

☆冷たいものを
食べすぎない
胃に負担がかかるので、冷たいものばかり食べないようにしましょう。



夏の水分補給

～どんなものを飲めばいいの？～

運動の後など、汗をかいた時の水分補給には、水道水よりもスポーツドリンクの方が腸からの吸収がよいです。水分が体内で吸収されやすい塩分濃度は0.2%といわれ、スポーツドリンクはそれくらいの濃度になっているからです。

塩分0.2%というのは、みそ汁を4～5倍に薄めた程度です。

普通の食事をしていれば、塩分は自然と補給されているので、その場合は麦茶やほうじ茶が無難です。濃い緑茶はカフェインの利尿作用で脱水の原因になります。

また、糖分の多いジュースはカロリーが高いたくだけでなく糖分を代謝するのにビタミンB1が大量に消費されます。そのためビタミンB1が不足すると体内の老廃物を代謝できなくなり、体のだるさや食欲不振などの夏ばて症状を訴えることになるので、水分補給には糖分の少ない飲み物が望ましいといえます。

スポーツドリンクにも糖分が含まれていますので、多飲するのはさけましょう。

【今月の献立より】～旬の夏野菜もたくさん登場します！～



2日『半夏生（はんげしょう）献立』で「たこめし」を作ります。

半夏生（はんげしょう）とは？

夏至から数えて約11日目（7月2日頃）で、梅雨明けが近くなるこの日までに田植えを終える目標となっている農家にとって大事な節目の日です。

この時期は雨が多いので「農作物がタコの吸盤のように大地にいつき、しっかり根付くように」という願いと、これから夏に向けて体力をつけるという意味で、旬であるタコを食べるようになったそうです。

地域によって、「浜焼き鯖（さば）」「半夏生鯖（はんげっしょさば）」と呼び、タコではなく鯖（さば）を食べるところもあるようです。

6日「夏ちらし」五目寿司に枝豆といり卵をちらし、彩りよく仕上げます。

七夕（たなばた）にそうめんを食べるのはなぜ？

細いめんを天の川に例えたり、織姫の織る糸に見立て裁縫の上達を願う七夕の行事食でもあります。そうめんは日本に伝えられた時、「索餅（さくべい）」とよばれ、現在のねじりパンのような食べ物でした。七夕にこれを食べると病気にならないという中国の言い伝えから平安時代に宮中行事としてとりいれられたそうなど諸説あります。

【給食委員会の活動】

前期活動スローガン：栄養を元気に！～エネルギーチャージ～



*給食を食べることによって、エネルギーチャージをし、栄養を元気に変えてほしいと給食委員が願いをこめてくれました。

*給食委員会では週番活動、給食日誌記入などを行っています。

給食準備の呼びかけを行い、給食準備が早くなってきました。

クラスで協力し、準備・片付けを行い食べる時間を確保！

残さず食べて『栄養を元気に！』エネルギーチャージしましょう。



【学校給食用食材について】

*6月の予定原産地は、千葉、群馬、北海道、岩手、宮城、秋田、青森でした。

*5月下旬から練馬区立小中学校の給食用食材の放射能物質検査を順次実施中です。検査結果については、区のホームページに掲載されています。

保護者の皆さまへ

- ・学校納入金（学校給食費を含んでいます）の徴収にご協力をお願いします。
2回目引き落とし日は7月17日（火）です。
3回目引き落とし日は8月15日（水）です。（6月～12月7回振替です）
- ・給食についてご不明な点・食材についてのお問い合わせ等
事務室03（3924）1002（担当：本間）までご連絡ください。