

給食だより

令和4年度7月号 大泉第二中学校

令和4年6月29日 校長 関 基雄
栄養士 小林 百合子

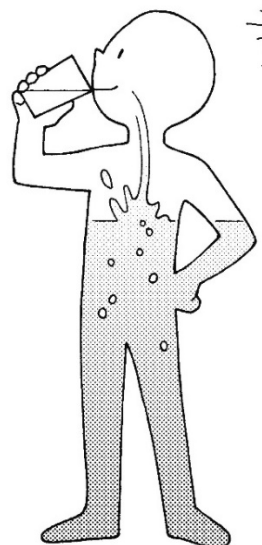


これから夏本番！気温が高い日がだんだん多くなっていきます。暑くなり始めるこの時期は、暑さに体が慣れていないため、熱中症などに気を付けて過ごしましょう。また、こまめな水分補給と食事をしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。

大切な夏の水分補給

わたしたちの体は、成人で体重の約60%を水分が占めていますが、2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。

夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけることが大切です。また、食事からも水分は補給されるので、3食をきちんととるようにしましょう。



夏を元気に過ごすには

こまめな水分補給



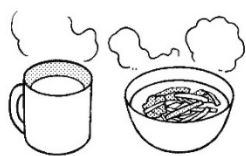
のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。

栄養バランスのよい食事



1日3回、栄養バランスよく食べます。

温かいものも食べる



冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとります。

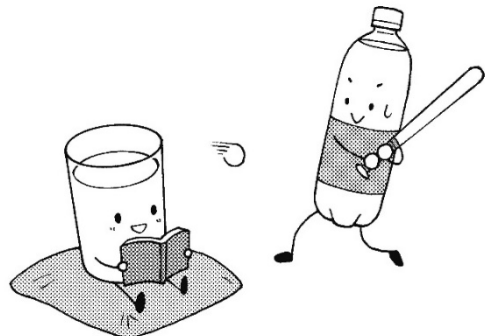
十分な睡眠



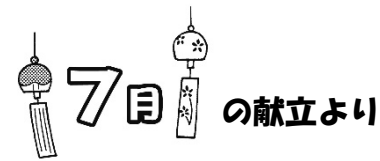
睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。

水分補給に何を飲む？

ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むようにします。運動などで汗を多くかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。ジュースは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとり過ぎになるので注意します。



©少年写真新聞社2022



◇7日(水曜) セ夕

七夕ちらし寿司・ししゃもの唐揚げ・天の川汁

七夕にちなんで、**あなご**を使った“**ちらし寿司**”をだします。また、**そうめん**と**星形の麩**を使った“**天の川汁**”を作ります。

◇19日(月) 食育の日(毎月19日)

豚バラ高菜ご飯・がめ煮(筑前煮)・もやしとにんじんのサラダ

今月の食育の日は、“福岡県”がテーマです。鶏肉や野菜などいろいろな材料を使うので、博多の方言で「寄せ集める」という意味の「がめくりこむ」からこの名前がついたといわれています。また、福岡県北部を「筑前の国」と呼んでいたことから「筑前煮」とも呼ばれます。がめ煮は、お正月やお祭り、結婚式などのお祝い事の際によく作られます。給食では、鶏肉、ごぼう、こんにゃく、たけのこ、にんじん、里芋などの具を使ってがめ煮を作ります。

◇20日(火) 旬の食材(夏野菜)

夏野菜カレーライス・海藻サラダ・冷凍みかん

20日は、夏野菜をたっぷり使って“**夏野菜カレー**”を作ります。カレーには、**ナス・かぼちゃ・ズッキーニ・トマト**と、たくさんの夏野菜が入っています。しっかり食べて、元気な体で夏休みを迎えましょう！



『自分で作る朝ごはんコンクール』のお知らせ

「第16回 自分で作る朝ごはんコンクール」の作品を募集します。朝の限られた時間の中で簡単に調理でき、栄養バランスのよい朝ごはんをふるって応募してください！

テーマは『忙しい時の簡単！朝のおうちごはん』です。優秀な作品は表彰され、練馬区役所アトリウムに展示される予定です。

※2、3年生の参加申し込み・質問は事務室の栄養士まで

＜給食費納入について＞

7月の引き落とし日は19日、8月は16日です。前日までに口座へのご入金をお願いいたします。

また、手数料が10円かかりますので、振り込む際は10円を足して振り込んでくださいますよう、重ねてお願いいたします。(夏休み中ですが、給食費の引き落としはございます。)

