

気温、湿度が高い日が続いています。夏の暑さに体が慣れていないこの時期は、熱中症に特に注意が必要です。梅雨が明けると本格的な夏になります。こまめな水分補給と、栄養バランスのよい食事を心がけて、暑さを元気に乗り切ってください。

暑さに負けない食事をしよう

夏ばてや熱中症の予防のために、食事のとり方にも注意が必要です。次の3つを参考にして、体のコンディションを整えることが大切です。

夏に心がけたい食事のとり方

① 1日3食、しっかり食べよう!



暑くて食欲がわからないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足がちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。

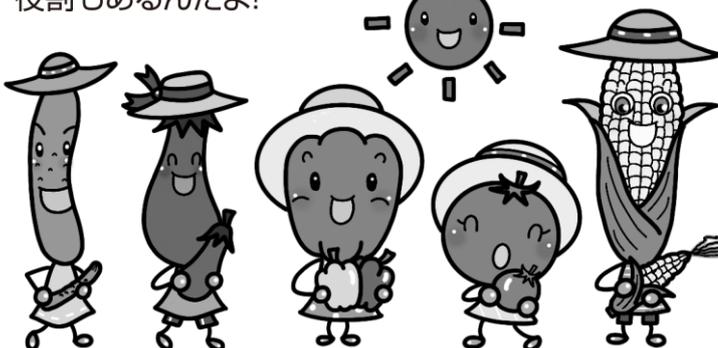
② 冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまふことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。

水分には体の熱を下げる役割もあるんだよ!

③ 旬の夏野菜をたくさん食べよう!



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。



7月16日は「練馬産じゃがいもの日」です

7月16日(水)に練馬産のじゃがいもを使った給食を、区立の小中学校が一斉に実施します。じゃがいもの一斉給食は、6月に続いて今年度2回目となります。

練馬区には多くの農地が残されており、多品目の農作物が栽培されています。季節ごとに収穫されるさまざまな農作物を、旬を感じながら味わえるのは素晴らしいことです。給食を通して地場野菜のよさを知ってもらえると嬉しいです。

この日は、さっぱりとした味わいの「練馬産じゃがいもの白肉じゃが」を作ります。生産してくれた農家の方々に感謝しながら、おいしく食べてほしいと思います。

7月の献立から



7月1日(火) たこ飯 半夏生献立

7月1日は半夏生です。半夏生は雑節の一つで、夏至から数えて11日目をいいます。関西の一部の地域では「稲の苗が、たこの足のようになり根を張りますように」という願いを込めて、半夏生にたこを食べる習慣があります。これにちなんで、たこを入れたごはんを作ります。たこは甘辛く煮て、ごはん混ぜ込みます。

7月4日(金) 奄美の鶏飯 きびなごのから揚げ 日本の郷土料理：鹿児島県

中村小学校では、鹿児島県の奄美市立名瀬小学校と交流を行っています。奄美大島の代表的な郷土料理「鶏飯」を給食向けにアレンジして提供します。また、鹿児島県の代表的な魚である「きびなご」を使って「きびなごのから揚げ」を作ります。

7月15日(火) 夏野菜カレー

たまねぎやにんじんに加えて、夏に旬を迎えるかぼちゃ、なす、枝豆を入れて作ります。ガラムマサラと生クリームを少量加えて、スパイシーでコクのあるカレーに仕上げます。旬の野菜を、カレーと一緒によく味わってほしいと思います。



<7月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県 高知県	じゃがいも	鹿児島県 茨城県 練馬区	だいこん	青森県 北海道	りんご	青森県 長野県
しょうが	高知県	ねぎ	千葉県	こまつな	東京都	プラム	山梨県 長野県
にんじん	千葉県 青森県 練馬区	きゅうり	群馬県	キャベツ	練馬区 群馬県	小玉すいか	茨城県 群馬県
たまねぎ	群馬県 兵庫県 練馬区	たけのこ	愛媛県	万能ねぎ	静岡県	米	岩手県
ごぼう	群馬県	なす	千葉県 群馬県 練馬区	とうもろこし	茨城県	鶏卵	栃木県
セロリ	長野県	ピーマン	茨城県	えのきたけ	長野県	豚肉	埼玉県 茨城県 岩手県 青森県 群馬県 北海道
もやし	栃木県	トマト	千葉県 練馬区	ほうれんそう	栃木県 群馬県	鶏肉	宮城県 鳥取県 岩手県 北海道 青森県 群馬県
はくさい	茨城県 長野県	とうがん	愛媛県 神奈川県	かぼちゃ	神奈川県	牛乳	東京都 群馬県 栃木県 山梨県 岩手県 青森県 秋田県 茨城県 山形県 福島県 北海道
枝豆	練馬区						