

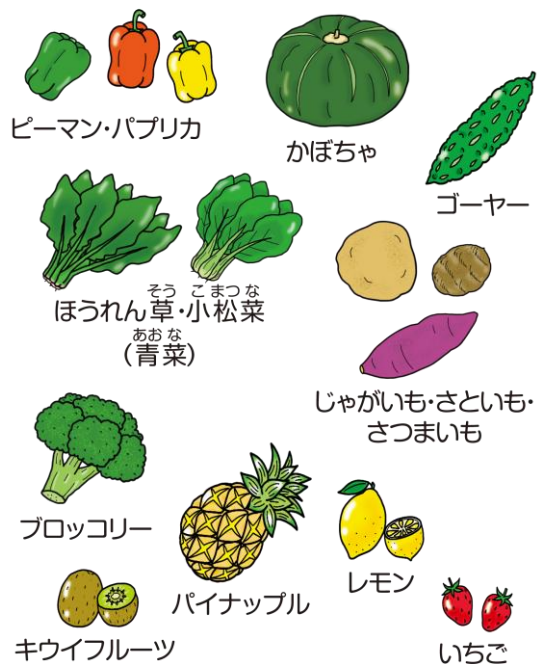


令和8年7月号
 練馬区立開進第二小学校
 校長 高石 直貴
 栄養士 大瀧 寛子

ビタミンチャージで夏を健康に!

夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとっては大きなストレスになります。日頃から栄養のバランスがとれた食事をしていないと、こうしたストレスで体の抵抗力が低下し、夏かぜをひいたり、疲れやすくなったりします。そこでとくに意識してとりたいのがビタミンという栄養素です。野菜や果物に多いビタミンCはストレスから体を守ります。体がストレスを感じると、ストレスに対抗するホルモンを作るために体内でたくさん消費されます。ビタミンB1は、炭水化物がエネルギーに変わるのを助けます。暑いとそうめんなど、冷たくてのどごしの良いものだけの食事になりがちです。とくにアイスやジュースなど甘いおやつをとる機会が増えるこの時期は意識してとりたい栄養素です。

ビタミンCを多く含む食べ物



ビタミンB1を多く含む食べ物



ビタミンCもビタミンB1のどちらも水に溶けやすい性質をもっています。体に留まらず、汗などとともに体外に出やすいので、毎日しっかりととりましょう。

★なぞ解きチャレンジ★【問題編】

夏に咲く野菜の花当てクイズです。下の8つの花は、それぞれ何の野菜の花でしょう? これから給食にたくさん登場します。



こんげつ ねりまさんたま しょう 今月は練馬産玉ねぎを使用します!



7月1日は、練馬産野菜の1斉給食日です。本校では、この玉ねぎを使用して「オニオンスープ」を作ります。



6月に使用した主な食材の産地

大根	東京	キャベツ	練馬	たまねぎ	香川・佐賀
人参	茨城・千葉	トマト	東京	生姜	茨城
ごぼう	青森	チンゲンサイ	東京	にんにく	青森・香川
小松菜	東京	きゅうり	群馬	かぼちゃ	神奈川
もやし	栃木	ピーマン	宮崎	じゃがいも	鹿児島