



令和元年7月号
練馬区立開進第二小学校
校長 長谷川 修
栄養士 横山 葉菜

梅雨が明け、楽しみにしている夏休みも近づいてきました。休み中はふだんの生活リズムが崩れやすく、また暑さで食欲もなくなりがちです。このようなときこそ朝ごはん、昼ごはん、夕ごはんの3食を規則正しい生活へと導くガイドにして、栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。夏休みがはじまる前の今から、規則正しい生活を心がけていきましょう。



「早起早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

夏バテ予防をして、毎日元気に過ごしましょう！

しっかり食べよう！



朝ごはんは1日の活動のもとになります。難しい白もあると思いますが、なるべく主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんをとるように心がけましょう。

のどがかわいたら

麦茶や牛乳を飲もう！



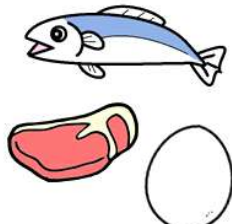
ジュースはたくさん砂糖が入っているので、飲み過ぎるとよけいにのどがかわいたり、食欲がなくなってしまう。

色のこい野菜を
食べよう！



不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色のこい野菜は体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあります。

卵・肉・魚などのたんぱく質を
しっかりとろう！



暑いときはさっぱりしたものが食べたいですが、たんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。うまく組み合わせ、たんぱく質をとりましょう。

おうちの方へ

給食当番の順番が回ってきたら清潔なマスクの持参をお願いします。
また週末には白衣の洗濯もお願いします。

学校給食費のご協力をお願いします。
今回の引き落としは7月8日です。
残高不足にご注意ください。



暑い夏、こまめに水分補給を

汗をたくさんかく夏は、水分の補給が欠かせません。この時季とくに心配される熱中症を防ぐためには、のどが渇く前にこまめに水分補給することが大切です。

●なぜ必要なの？

人間の体重の約6～7割が水分です。水は体の中で栄養物質を運んだり、体に不要なものを汗や尿として外に出すときに欠かせません。さらに汗をかくことで体温が調節されます。そのため体重の3%以上の水分が失われると、この体温調節機能に影響が出るといわれます。



●のどが渇く前にこまめに

「のどが渇いた」と思ったときは、すでに体の水分は不足しています。スポーツをする人は運動前、そして運動中も時間を決め、こまめに水分補給します。運動前後での体重の変化やおしっこの色などにも気をつけ、体調を管理しましょう。



●どんなものを飲めばいい？

ふだんは糖分やカフェインを含まない水や麦茶が水分補給には適しています。ただ冷たすぎると胃腸のはたらきを弱めます。5～15℃くらいが適した温度といわれます。運動などをして大量に汗をかいたときにはスポーツリンクなどを上手に活用しましょう。



- 【今月のメニューについて】
- ・ 7/2 (火) 今が旬の夏野菜を使った「挽肉と夏野菜のそぼろ丼」が登場します。
- ・ 7/5 (金) 七夕にちなんだ献立です。
- ・ 7/10 (水) 今が旬のなすを使った「なすとトマトのスパゲッティ」が登場します。
- ・ 7/17 (水) 東京都の郷土料理である「深川飯」が登場します。

