

食育だより 7月



令和5年6月30日
練馬区立豊玉第二中学校

太陽の光が降り注ぐ、暑い夏がやってきました。暑さで食欲が落ちたり、疲れやすくなったりなど、『夏バテ』になる人が増える時期です。また、夏休みまであとひと月の今、1学期の疲れが出始めるころです。バランスのとれた食事と、規則正しい生活を送り、夏を乗り切りましょう。

暑さ本番です!

体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、こまめに水分補給を行うことが肝心です。室内で過ごしていても、のどが渇いていなくても、1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。



1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの量の目安は1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう!

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

コンビニで購入する場合(例)



6月使用食材の主な産地

◇◇野菜や果物等生鮮食品は国産を使用しています◇◇

米：青森県(まっしぐら)	トマト：東京都練馬区	キャベツ：東京都練馬区
はい芽米：北海道(なつぽし)	ちりめんじゃこ：兵庫県	きゅうり：群馬県
卵：栃木県	鮭：北海道	たけのこ：愛媛県
鶏肉：宮崎県	イワシ：千葉県	ベビーホタテ：北海道
豚肉：茨城県	豆アジ：京都府	長ねぎ：千葉県
	にんじん：千葉県	もずく：沖縄県
		冷凍みかん：和歌山県
		ピーマン：茨城県
		さくらんぼ：山形県

7月21日(金)は、

給食費等の口座振替日です。前日までに、口座残高のご確認をお願いいたします。

