

令和7年
(2025)
練馬区立
開進第一中学校

今年の夏は、41.8度という国内史上最高気温を更新すると、日本列島は体温を上まわる危険な暑さに見舞われ、記録的に暑い夏になりました。また、今年は雨も少なく水不足や農作物への影響も心配されています。

生徒1人1回当たりの学校給食揚取基準

※食塩は、このほか、魚のつくだれや畜汁、アジのトスやドレッシング等のみそ、しょうゆ、ソース、塩等の使用量も含まれます。

- ・ 早起き早寝
- ・ 1日3食バランスのよい食事
- ・ 脳と体の適度な運動

は若リズムを整えるためには、①学校がある日も、休日
の日も、ほぼ同じ時間起きて朝の光を浴びる。

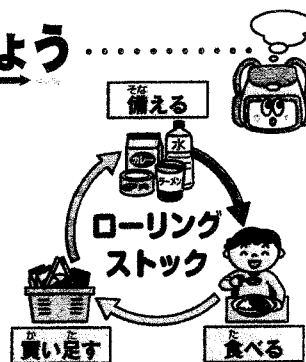
②一日3回の食事、特に朝ご飯は、必ず食べる。おやつは、時間と量を知る。
③日中は元気に体を動かす。④寝る1時間前は、テレビやスマートフォン
などの画面は見ない。⑤いつもたいたい同じ時間に、早めに寝る。など自分
の生活習慣を見直して、規則正しい生活を実践しよう。

The illustration depicts a transformation in a girl's emotional state. On the left, she is sitting at a desk with an open book, looking down with a sad and stressed expression, her hands covering her face. An arrow points to the right, where she is standing, smiling broadly with her arms raised in a 'strongman' pose, surrounded by radiating lines that signify happiness and confidence.

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続き、夏の疲れが残っているようです。子どもたちも見られます。夏の疲れを解消するには、疲労の回復や予防に欠かせないビタミンB₁やB₂を食事で補うようにします。そのほかにも、栄養バランスのよい食事をしっかりと、元氣を取り戻しましょう。

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行っても売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



みず ひつ じゆ ひん
水は必需品!
ひとり にち
1人1日3Lが
めやす
目安です。

カセットコンロとボンベが
あれば、食^たべられる食^{しょくひん}品の幅^{はば}
が広がります。

しょうゆやひん じょうばん ばん かんたん ちょうり
食料品は常温で保存ができ、簡単な調理や
そのまま食べられるものが便利です。

かんづめ しょうひん かんづつ ひち
 缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちの
 やさい
 する野菜など。

ず かした な
 好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、
 あひん じち
 不安な気持ちを和らげてくれます。

ずうひん どうじ つく みず せつやく ゆ ちようり
数品を同時に作れて水を節約できる 湯せん調理 がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
② 鍋の底に耐熱皿や巾着などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

《7月の主な農産物の主産地》

米(岩手), じんが芋・人参・ヒマン・シトマト(千葉), 小松菜(千葉・埼玉)
 (あけい草(群馬), 玉ねぎ(練馬, 千葉), きゅうり(練馬, 千葉, 埼玉, 群馬), 大根・
 トマト(青森) キャバツ(練馬, 群馬), 枝豆(埼玉・茨城) など, もやし(栃木)
 ねぎ(茨城・栃木), 白菜・ブロッコリー(長野), 小玉西瓜(神奈川, 千葉), トウモロコシ(青森・
 おくら(鹿児島), モロヘイヤ(茨城), にんじ(青森, 群馬) かぼちゃ(山形, 神奈川)