



「早ね早おき朝ごはん運動」
シンボルマーク

食育だより

令和8年度7月号
練馬区立開進第一中学校

暑さに負けない体づくりを!

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



厳しい暑さを乗り越える!

年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から 40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。

食欲がないときの食事の工夫

<p>少量でもバランスよく食べる</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。</p>	<p>冷たい麺は具たくさんにする</p>	<p>酸味やスパイスを利かせて食欲アップ</p>	<p>温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる</p>
--	----------------------	--------------------------	--------------------------

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。





「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

<p>野菜はよく洗う、食材の中心部までしっかり加熱するなど、衛生的に調理する。</p>	<p>調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べきる。</p>
<p>料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。</p>	<p>料理を持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい所で保管する。</p>

7月の使用食材の予定産地

- 牛乳 ・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。
練馬区は、株式会社協同乳業より購入しています。
- 米 ・「令和7年産 宮城県産ひとめぼれ」を購入しています。
- 野菜 ・大根/山形 人参/千葉 ごぼう/埼玉 じゃがいも/静岡 ねぎ/青森 たまねぎ/北海道
たけのこ/熊本 にんにく/青森 キャベツ/群馬 もやし/栃木 にんじん/徳島 しょうが/高知
小松菜/埼玉 きゅうり/山形 しめじ/長野 チンゲン菜/静岡 セロリー/静岡
- 肉 ・豚肉/青森 鶏肉/岩手 鶏ガラ/岩手 豚ガラ/埼玉
- 魚 ・ちりめんじゃこ/愛媛、香川 えび/ベトナム カレイ/アメリカ 銀さわり/ニュージーランド

★夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生  タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	七夕  そうめん	お盆  精進料理	土用の丑の日  ウナギ 「う」のつく食べ物

おやつの上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。



おやつのとり方 3か条

① 時間を決める

×  **ダラダラ食べるのはやめましょう**

② 内容・量を決める

 **1日 200kcal が目安**

③ 食べたら 歯みがきをする

 **虫歯を防ぎましょう**

さらに、かしこく食べるには？

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。



栄養機能食品の活用も **OK**

スポーツをする人、

塾などで夕食が遅くなる人は？

エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。



おにぎり サンドイッチ 肉まん など **+** みそ汁やスープを合わせると **◎**

給食でも人気のあるキムチ丼に、夏が旬のトマトをたっぷり使ったレシピです！是非作ってみてください！

トマトキムチ丼

材 料(4人分)

・豚こま切れ	120g	・ごま油	小さじ 2
・にんじん(せん切り)	40g	・おろしにんにく	小さじ 1/2
・もやし	60g	・おろししょうが	小さじ 1/2
・白菜キムチ漬け	50g	・さとう	小さじ 1
・トマト(一口大に切る)	80g	・しょうゆ	小さじ 1
・長ねぎ(小口切り)	30g	・コチュジャン	小さじ 1/3
・にら(3cm幅に切る)	20g	・白いりごま	小さじ 2
		・片栗粉	小さじ 1
		・水	100ml

作 り 方

- ① 鍋に「ごま油(半量)、にんにく、しょうが」を熱し、豚肉を入れてよく炒める。
- ② 分量の水を入れて煮る。
- ③ ②にもやしを入れてひと煮立ちさせたら、白菜キムチ漬け、トマトを入れてさらに煮る。
- ④ ③にさとう、しょうゆ、コチュジャンを入れて味を調え、長ねぎ、にらを入れ、しんなりするまで煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉(水は分量外)でとろみをつけたら、白いりごま、残りのごま油を加えて仕上げる。
- ⑥ ごはんの上に盛り付けて、出来上がりです。

