



9月号

令和4年
(2022)
練馬区
開進第一中校

夏休みが始まります!



はい、明日から夏休みです。長い休みならではの楽しい計画が、いろいろあると思いますが、それらの計画も元気に遊び終わらせましょう。休み中であっても、早寝・早起き・朝ごはん・プラス運動といった生活リズムを崩さず、また、朝・昼・晩の食事は、できるだけ毎日、同じ時間にきちんととるなど、食生活にも心がけ、元気に夏休みを過ごしましょう。

今年は、全国的に梅雨明けが早く、記録的に短い梅雨でしたが、逆に、これにきて梅雨の戻りのようなムシムシ・ジメジメといったうっとうしい天気の日が続いています。また、コロナも、再び拡大傾向にあります。食事と睡眠をしっかりと、体調を崩さないよう注意しましょう。

— いよいよおかあさん 出番ですよ —

給食は、19日で終わりです。今年は、9月1日迄の44日間は、給食ともお別れです。そこで、いよいよお母さんの出番です。愛情たっぷりのおいしい手作りの家庭料理で、お子さんの体と心を満たし、元気に夏休みを過ごして下さい。

中学生から高校生にかけては、男子も女子も骨が一番成長する時です。夏休み中でも家で牛乳を1日コップ2杯は飲むようにしましょう。

生徒1人回当たりの学校給食摂取基準

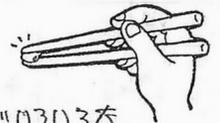
	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g	
						A mg	B1 mg	B2 mg	C mg			
今月の平均	817	33.4	28.0	399	1.42	4.0	306	0.62	0.63	36	3.6	9.1
国摂取基準	830	27~41.5	18.4~27.7	450	1.20	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5	7.0

* 食塩は、魚のツケダレや揚物等のソースやドレッシングに使用した、お酢、しょうゆ、塩等を含みます。

— 8月4日はハシの日 —

最近、箸を正しく持てない、おかしい持ち方をしている人がいます。

お箸の正しい持ち方!!



箸は、「つまむ」「混ぜる」「くさむ」「切る」「運ぶ」「ほぐす」「はさむ」「さく」「はかす」「すくう」「押さえる」などいろいろ使います。この休み中に、上手に使えるよう練習してみましょう。

— おやつ選び方 —

おやつは、1日3回の食事と十分に栄養がとれない場合に必要になります。つまり、食事と食事の間にとる軽い食事のようなものです。甘いお菓子やスナック菓子は、できるだけ、果実や牛乳・サトウイチョやおにぎりなど、大切な栄養素がきちんととれる食べ物で理想です。いろいろ工夫しながら選んで食べるようにしましょう。

おやつを食べすぎると、ごはんを食べられないよ



おやつ、おかしいではありませんね

暑い夏にこそ、しっかり食べたい野菜!

8月31日は「野菜の日」です。野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。さらに野菜特有の色や香りのもとになる成分にも体によいはたらきをするものがたくさん発見されています。とくに夏に旬を迎える夏野菜は価格も手ごろで、種類も豊富です。

- ゴーヤ**: ビタミンCが豊富です。苦味成分には血糖値やコレステロールを低下させる効果もあります。
- トマト**: 真っ赤な色のもとにはリコピンとよばれ、体のさびつきを防ぎます。カロテンのほか、うま味成分も豊富です。
- なす**: ほとんどが水分で低カロリーな野菜です。油との相性がよく、紫色の色素成分にはコレステロール値を下げる効果があります。
- かぼちゃ**: カロテンが多く、若返りのビタミンとよばれるビタミンEも豊富です。
- パプリカ・ピーマン**: ビタミンCが豊富です。完熟した実の赤や黄の色のもとにはカロテンです。
- とうもろこし**: 胚芽の部分にビタミンB群を多く含みます。たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。
- モロヘイヤ**: ビタミンA、B、Cが豊富です。とくに刻むと出るヌルヌル成分のムチンは胃を守ってくれます。