



# 給食だより



令和7年度7月号  
練馬区立開進第二中学校

## 今月の目標：暑さに負けない食事をしよう

今年の夏も厳しい暑さが予想されます。暑さで食欲がわきにくい人もいますが、熱中症や夏ばてを防ぐには、食生活が重要です。冷たいものとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、暑さに負けず元気に夏を過ごしましょう。



### のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

### 水分補給は何を飲む？

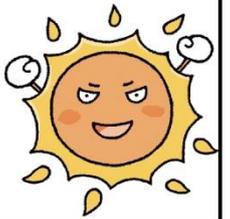
普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

経口補水液は  
手作りできます!



### 熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

### 7月の給食から



- 7日(月) 七夕献立を出します。あなご、枝豆の入った「夏ちらし」、星の麩やそうめんが入った「七夕汁」を作ります。
- 11日(金) 練馬区一斉給食の日です。練馬区産の玉ねぎをふんだんに使って給食を作ります。
- 17日(木) 1学期最終日の給食はセレクト給食です。主食のパンと主菜が違う2種類の献立から自分で選んだ給食を食べます。

### 6月の主な食材の産地(実績)

- [牛乳] 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道
- [米] 青森県
- [肉] 豚肉…埼玉県 鶏肉…鳥取県
- [野菜] 人参…千葉県 玉ねぎ…兵庫県 長ねぎ…栃木県 生姜…高知県 小松菜…埼玉県 白菜…茨城県  
もやし…栃木県 しめじ…長野県 じゃが芋…鹿児島県 大根…千葉県 万能ねぎ…福岡県 にんにく…青森県  
キャベツ…練馬区 えのき…長野県 きゅうり…群馬県、練馬区 ピーマン…茨城県 さつま芋…茨城県 ごぼう…青森県  
れんこん…茨城県 赤ピーマン…茨城県 たけのこ…愛媛県 にら…千葉県 春菊…栃木県 大根…練馬区

給食当番時のマスク着用および持参のお願い

飛沫の拡散を防ぐために、給食当番はマスクを持参し、配膳中はマスクを着用しましょう。持参するマスクは不織布マスクでなくてもよいです。マスクのごみは家に持ち帰って捨てましょう。