



給食だより

令和8年度7月号

練馬区立開進第二中学校




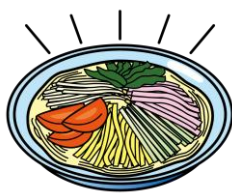

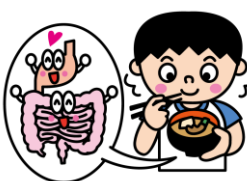
今月の目標:暑さに負けないように、食事のとり方を工夫しよう。

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。



厳しい暑さを乗り越える!

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

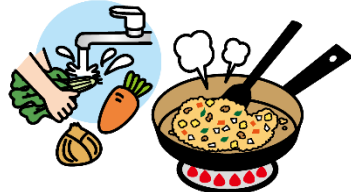





給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。



「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> 

〇7月の一斉給食

7月1日(水)は1学期最後の練馬区一斉給食の日です。

練馬区の農家の方にご協力いただきそれぞれの学校で練馬区産の野菜を使用したメニューが提供されます。1日は練馬産の玉ねぎを使用した「玉ねぎのみそ汁」を予定しています。

農家の方々に感謝の気持ちを込めて、味わっていただきましょう。

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

<p>す いぶん（水分）補給をこまめにしよう</p>		<p>水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。</p>
<p>て きど（適度）に運動しよう</p>		<p>ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行くか、室内でできることがおすすめです。</p>
<p>き そく（規則）正しい生活を心がけよう</p>		<p>夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。</p>
<p>な つ（夏）が旬の食べ物を取り入れよう</p>		<p>旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。</p>
<p>な がら食べはやめよう</p>		<p>食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。</p>
<p>つ め（冷）たい物のとり過ぎに注意しよう</p>		<p>アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。</p>
<p>や しょく（夜食）やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう</p>		<p>朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。</p>
<p>す す（進）んでお手伝いをしよう</p>		<p>食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。</p>
<p>み んなで一緒に食べる機会をつくろう</p>		<p>家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。</p>

☆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] 岩手県

[肉] 鶏肉…岩手県 豚肉…群馬県

[野菜] キャベツ…茨城県、練馬区 にんじん…茨城県 玉ねぎ…香川県

きゅうり…群馬県 白菜…長野県 にんにく…青森県 生姜…高知県

じゃがいも…鹿児島県、練馬区 長ねぎ…茨城県 もやし…栃木県

えのき…長野県 ぶなしめじ…長野県 小松菜…埼玉県 青梗菜…静岡県

れんこん…茨城県 春菊…茨城県 ピーマン…茨城県 赤ピーマン…高知県