

* 給食だより *



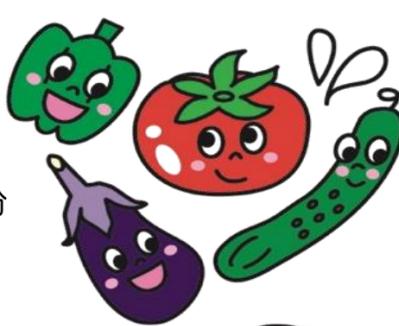
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

令和2年6月30日
練馬区立開進第四中学校



いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

<p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p>  <ul style="list-style-type: none"> ● 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。 ● 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。 	<p>夏野菜をしっかりと食べましょう。</p>  <ul style="list-style-type: none"> ● ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。 ● 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。
<p>こまめに水分をとりましょう。</p>  <ul style="list-style-type: none"> ● 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。 ● 汗をたくさんかいたときは、スポーツリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。 	<p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p>  <ul style="list-style-type: none"> ● アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。 ● 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

七夕の行事食 そうめん



7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「索餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。

索餅とは... 小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させたり揚げたりしたもの。「麦縄」ともいいます。



◎ 給食食材の主な産地について ~先月使用した食材~

米…秋田県	卵…群馬県	小松菜…足立区	キャベツ…練馬区	ピーマン…茨城県	なす…埼玉県	きゅうり…埼玉県
モロヘイヤ…群馬県	アスパラガス…佐賀県					
パン…国産・アメリカ産・カナダ産小麦 牛乳…東京都、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道						

※ 7月は5日間ほど、練馬の農家さんで収穫されたじゃがいもを使用する予定です。新鮮な旬の味を楽しんでください！！
じゃがいもにはビタミンCが豊富に含まれています。本来ビタミンCは火と水に弱いものですが、じゃがいもの場合はでん粉に守られているためにほとんどビタミンCが失われません。調理してもたっぷりビタミンCが摂取できるのです。ビタミンCは肌にもよく、コラーゲンの生成も助けてくれる成分だけでなく、血管や神経に対しても効果的な働きをします。

**** 給食費の納入について ****

給食費の引き落としは7月17日(金)です。 お手数ですが、前日までにご入金をお願い致します。