

# \* 給食だより \*

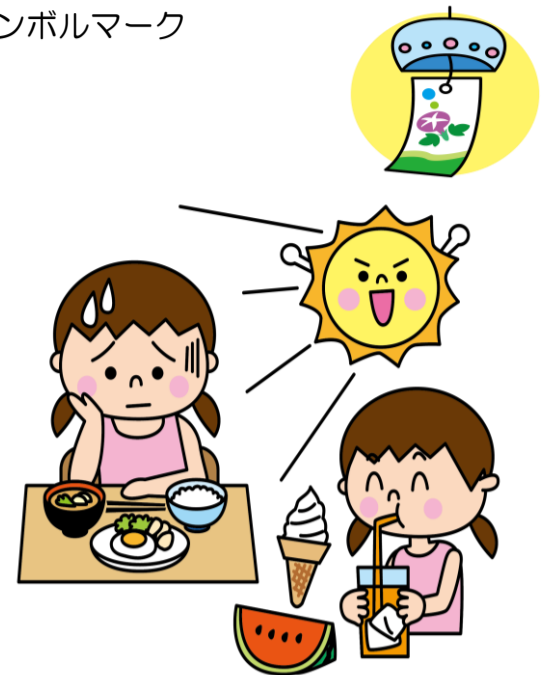


令和4年7月19日  
練馬区立開進第四中学校

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

## 食欲が落ちていませんか？

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないのでしょうか。ついつい冷たい物ばかり口にしたくなりますが、冷たい物を取り過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。



### 食欲を増す工夫

#### 食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し食欲を刺激してくれます。



#### 香辛料

トウガラシ



こしょう カレー粉

#### 香味野菜



青じそ しょうが  
にんにく みょうが ねぎ

#### 酸味のある食べ物



お酢 梅干し  
レモン

#### 食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。



#### 楽しく食べる！

家族や仲間と一緒に食卓を囲むことは、食卓を楽しくし、食欲を増進させる効果があります。



## もっと! 野菜を食べよう

8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21(第二次)」では、成人で1日350g以上の野菜を食べることが勧められていますが、全年代で不足している現状があります。今より一品多く野菜料理をとることを意識しましょう。

1日350g以上



忙しい時には、カット野菜や冷凍野菜を利用すると、手軽に野菜をとることができます。

◎ 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 かぼちゃ…茨城県 ピーマン…茨城県 なす…埼玉県 きゅうり…埼玉県 冬瓜…愛知県  
パプリカ…高知県 オカヒジキ…千葉県 とうもろこし…山梨県 小玉すいか…茨城県 小松菜…足立区 キャベツ…練馬区  
パン…アメリカ産・カナダ産小麦 牛乳…東京都、群馬県、山梨県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道

#### \*\* 給食費の納入について \*\*

給食費の引き落としは、8月は17日(水)、9月は20日(火)です。お手数ですが間に合うようにご入金をお願いいたします。