※給食だより※

「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

令和５年６月２８日
練馬区立開進第四中学校

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の３食を規則正しくとる

★塾などで夕食が遅くなる場合は、２回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

冷たい物のとり過ぎに気をつける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

●●●水分補給のポイント●●●

いつ？

のどが渇いたと感じる前に、こまめに、コップ１杯程度摂ることが大切です。

なにを？

基本的に水やお茶など、甘くない飲み物を飲むようにしましょう。
運動などをして大量に汗をたくさん書いたときや、熱中症が疑われるときは、経口補水液やスポーツドリンクを利用したり、梅干し、塩飴などを一緒に補給しましょう。

7/7 七夕「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。

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
ジャガイモ…千葉県　　にんじん・・・千葉県
モロヘイヤ…茨城県
玉ねぎ・・・兵庫県　　生姜・・・高知県
小玉すいか・・・茨城県

【給食費の納入について】　給食費の７月の引き落としは**７月18日（火）**です。
お手数ですが前日までのご入金をお願いいたします。