

令和 7 年度

7 月 北町中食育だより



早寝早起き朝ごはん
シンボルマーク



練馬区立北町中学校

校長 中嶋雅彦
栄養士 土屋康子

今年の6月は、気温、湿度が高く「猛暑日」が早くから訪れています。7月におけるこの時期は、特に「熱中症」や「夏バテ」が心配です。「熱中症」・「夏バテ」の予防のために、水分や食事をしっかり取り、これからの「暑い夏」を元気に乗り越えましょう。



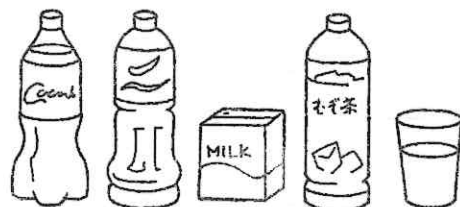
のどがかわく前に

水分補給はこまめにしましょう！

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。私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。水分不足はその調整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良いでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分の摂りすぎになります。



<熱中症とは？>

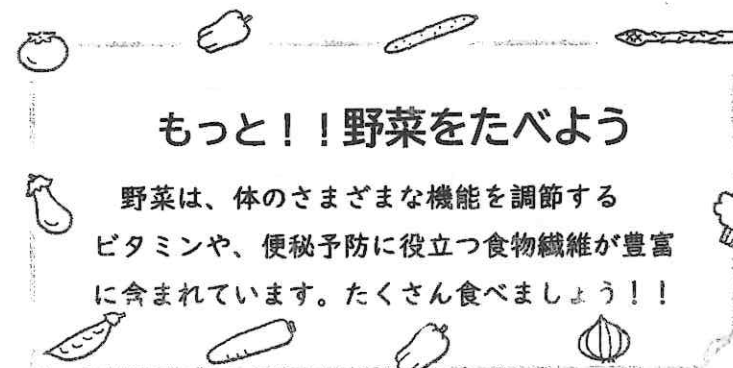
気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症の予防するために、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には、無理をせず適度に涼しい場所で休憩しましょう。

7月7日は七夕

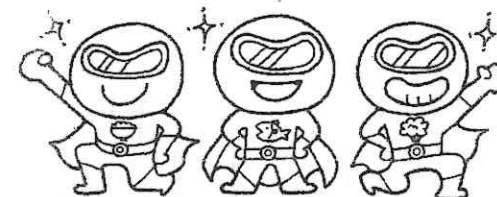
七夕は牽牛(けんぎゅう)と織女(織姫)の2人が年に1度だけ7月7日の夜、天の川を渡り会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹(ささだけ)に飾り七夕の行事食として「そうめん」を食べます。給食でも、7月4日(金)に「七夕献立」ちらしずしとそうめんを使った「七夕そうめん汁」を作ります。



もっと!!野菜をたべよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう!!

しっかりと食べて



夏ばて予防!

夏はそうめんなどの麺だけを食べる機会が多くなっていませんか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

麺類は、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

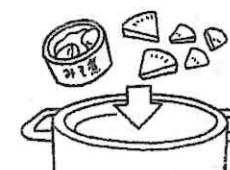
ちょい足して野菜をとろう

カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

6月の使用食材

	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	千葉、茨城	きゅうり	千葉、福島	メロン	茨城
たまねぎ	兵庫	大根	青森、千葉	りんご	青森
じゃがいも	長崎、練馬区	にんにく	青森	すいか	茨城
キャベツ	練馬区	しょうが	茨城	みかんジュース	熊本
にら	茨城	しめじ	長野	しらす	高知
もやし	栃木	えのき	長野	銀ハラス	ニュージーランド
ねぎ	茨城	さつまいも	千葉	いわし	千葉、青森
青梗菜	静岡	ピーマン	茨城	米	岩手
白菜	茨城、群馬	セロリ	千葉	鶏肉	宮崎、岩手
小松菜	足立区、江戸川区	レモン	和歌山	豚肉	茨城
冬瓜	静岡	ごぼう	青森	卵	栃木