

7月 北町中食育だより

令和 7 年度

夏休み特別号



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

今年は、6月から暑い日が続きましたがこれから1年で一番暑い季節がやってきます。
明日から始まる夏休みには、いろいろな経験をしてほしいです。しかし、“夏バテ”を起こしてしまったりは夏休みを楽しめなくなってしまうかもしれません。しっかり食事をして“夏バテ”を予防しましょう。

夏休みこそ重要!! 大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて“夏バテ”を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんぎつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

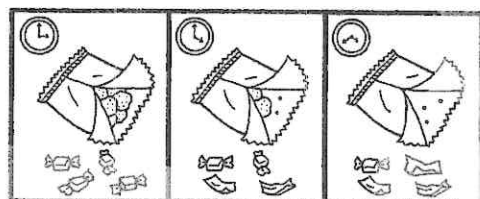
元気の
秘けつだよ!



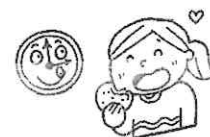
暑いからといって、そうめんやアイスクャンディ（アイスクリーム）、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。

冷たいものの取りすぎは、胃腸の働きを鈍らせ、“夏バテ”を悪化させてしまいます。

だらだら食べはやめよう!



時間を決めずに食べる「だらだら食べ」や、テレビやゲームをしながらの「ながら食べ」は、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食は、きちんと時間を決めて食べましょう。



間食は時間と量を決め、カルシウムや鉄などの不足しがちな栄養素を補えるものを選びましょう!

子どもがおやつに何を食べているかを

知っていますか?

子どもがおやつに好きなだけ菓子を食べたり、小遣いで自由に買い食いしたりしていませんか?そのことが食べ過ぎや肥満の原因になっているかもしれません。おやつは親子で一緒に選び、子どもがおやつに何を食べているかを把握するようにしましょう。

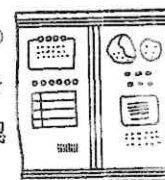


Q. 表示はどこを見ればよいの?

A. 市販の菓子などを選ぶ

時は原材料名や栄養成分表示をみましょう。原材料名からは食品に含まれるものや食品添加物の有無が、栄養成分表示からはエネルギー量や塩分量などがわかります。

食物アレルギーがある人は、特定のアレルギー物質を含むかどうか確認しましょう。



◆ 7月の使用食材 ◆

	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	千葉、青森	きゅうり	福島、茨城、練馬	青梗菜	茨城
たまねぎ	佐賀、千葉、富山	ピーマン	茨城	なす	栃木
じゃがいも	佐賀、千葉	赤ピーマン	茨城	ズッキーニ	長野
キャベツ	練馬、群馬	トマト	練馬	メロン	茨城
オクラ	鹿児島	にがうり	群馬	米	岩手（ひとめぼれ）
もやし	栃木	ごぼう	青森	さば	ノルウェー
ねぎ	青森、茨城	大根	青森、北海道	ししゃも	アイルランド、ノルウェー
キャベツ	練馬、群馬	にんにく	青森	かつお節	鹿児島
オクラ	鹿児島	しょうが	高知	鶏肉	宮崎
小松菜	埼玉、群馬、江戸川	レタス	長野	豚肉	茨城
大根	群馬、青森、北海道	みかんジュース	熊本	卵	栃木

* 2学期の給食は9/2(火)から開始します。早寝・早起き・朝ごはんを忘れずに楽しい夏休みを過ごしてください。