



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 赤木 宏行

栄養士 河口 由季

湿度の高い、暑い日が続きます。夏ばてしている人はいませんか。夏ばてを防ぐためには、規則正しい生活と、バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとることが基本です。

早寝・早起きをし、しっかり朝ごはんを食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

## 夏ばてとは?

「夏ばて」とは、夏の暑さのために体が弱ってしまうことをいいます。食欲がなくなったり、よく眠れなくなったり、体の疲れがとれにくくなります。またそうした症状がさらに他の症状を引き起こして悪循環に陥りやすくなります。さらに現代の生活では、冷房が効いた部屋と暑い外の間の温度差に体がうまく対応できずにおきてしまうこともあります。

## 夏ばてを防ぐポイント<食事編>

偏った食事をしない! ~主食・主菜・副菜・汁物を揃えてバランスよく~

あっさりした食事ばかりでは、疲れがとれにくくなります。主食・主菜・

副菜・汁物を揃えると、栄養バランスが整いやすくなります。

ビタミン・ミネラルをしっかりとりよう!

ビタミンは、体内で炭水化物やタンパク質、脂質を利用する時に必要な栄養素です。不足してしまうとエネルギーを効率よく生産できないので、疲れやすくなります。また、ビタミンにはミネラルの吸収をサポートする効果もあります。ミネラルとはナトリウムやカルシウム、鉄などのことです。夏は汗をたくさんかくので、汗に含まれるミネラルも体の外へ出て行ってしまいます。ミネラルが不足すると、脱水症状に陥ったり、肉体的疲労や精神的疲労につながる場合があります。

冷たいものを食べすぎない!

暑い日は、のどごしのよい冷たい食べ物や飲み物が食べたくなると思います。しかし、冷たいものの食べ過ぎは、胃に負担をかけてしまいます。また、糖分のとりすぎにもつながりやすく、食欲をなくす原因になってしまいます。冷たいものの食べ過ぎには注意しましょう!

酸味・辛味を活用しよう!

梅干しや酢、柑橘類などの酸味はクエン酸によるものです。クエン酸は筋肉痛の元である乳酸を分解してくれるので、筋肉痛予防や疲労回復に効果があります。また、酸味・辛味には食欲を出す効果があります。「少し食欲がないな」と感じた時には、酸っぱいもの・辛いものを食事に取り入れてみてください。ただし、酸っぱすぎるもの・辛すぎるものは胃に負担をかけるので控えましょう。



## 夏ばてを防ぐポイント<生活習慣編>

生活習慣としては「寝る前の冷房にはタイマーをかける」「朝夕の涼しい時間に体を動かして上手に汗をかく」などを心がけることをおすすめします。さらに水分補給は、熱中症を防ぐうえでとても大切です。そのときは胃腸に負担をかけないように、一度にたくさん飲まないようにするのがポイントです。水や麦茶で、のどが乾く前にコップでこまめに飲む習慣をつけましょう。



◆今月の献立から◆

### 7日(金) セタそうめん汁・お星様ゼリー

7月7日は「セタ」です。「セタ」とは、7月7日の夜、1年に一度だけ、天の川を渡ってひこ星と織り姫が、出会うことができるという星祭りの行事です。短冊に願いごとを書いて、笹竹に飾りつけたり、天の川に見立てたそうめんや、星に見立てたオクラやにんじん、冬瓜や錦糸卵などを飾って食べたりします。給食では、そうめん・星型の魅・オクラを入れた「セタそうめん汁」と星型のナタデココを入れた「お星様ゼリー」を作ります。

### 19日(水) くじらのノルウェー風

くじら肉のから揚げを、トマトケチャップをベースにしたソースで和えた料理です。くじら肉は高タンパク・低脂肪の食材で、「パレリン」という特有の成分を含んでいます。パレリンは体脂肪を効率よく燃焼させ、疲労の予防や回復に効果があります。また、くじら肉は鉄やビタミン A など豊富に含まれています。そのため、くじら肉は夏ばての防止にぴったりの食材です。

### 6月使用食材の主な産地実績

食材	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森	きゅうり	埼玉	いんげん	千葉、山形	しめじ	長野
しょうが	長崎	チンゲンサイ	静岡	レンコン	茨城	セロリ	長野
キャベツ	東京(練馬区)、埼玉	ごぼう	熊本、群馬	みつば	千葉	とうがん	愛知
じゃがいも	長崎	だいこん	茨城、千葉、青森	ズッキーニ	群馬	グレープフルーツ	愛媛
玉葱	佐賀、香川	ピーマン	茨城	小松菜	埼玉	米	秋田県産ひとめぼれ
にんじん	千葉、茨城	小松菜	埼玉	なす	埼玉	豚肉	青森、茨城、岩手、群馬
もやし	栃木	ネギ	千葉、茨城	えのきたけ	長野	卵	青森
ネギ	千葉、茨城	白菜	茨城、長野	まいたけ	新潟	鶏肉	山梨、宮崎

<牛乳について> 5月生乳産地実績：千葉県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道

7月生乳予定産地：千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道

### 給食室のスタッフ

今年度も「一富士フードサービス株式会社」の皆さんが給食を作っています。また、6月から新しいスタッフの方を1名迎え、スタッフは全員で8名となりました。常時6~7名で給食を作っています。よろしくお祈いします。

スタッフ名：小倉、返町、木下、西村、堀内、三宅、松島、佐野

給食費入金のお祈い

7月の給食費の引き落とし日は、7月4日(火)です。振替日の前日までに残高の確認をお願いいたします。残高不足等で引き落とし不能の場合は、19日(水)に再引き落としいたします。