



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。現代の生活では、冷房が効いた部屋と暑い外との温度差に体がうまく対応できないために夏ばてになることもあります。夏ばてになると、食欲がなくなる、よく眠れなくなる、体の疲れがとれにくくなる、などの症状が出ます。また、そうした症状が他の症状を引き起こして悪循環に陥りやすくなります。

夏ばて対策～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・汁物を揃えて、栄養バランスをととのえましょう！



ビタミン・ミネラルをしっかりとろう！

ビタミン・ミネラルには体の調子をととのえる役割があります。不足すると、脱水症状や肉体的疲労、精神的疲労につながります。ビタミン・ミネラルを含んでいる野菜や果物、海藻などをしっかり食べましょう。



冷たいものを食べすぎない！

冷たいものばかり摂ると胃腸に負担がかかります。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ります。冷たいものの取り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。「食欲がない」と感じた時は、酸っぱいもの・辛いものを食事に取り入れましょう。



夏ばて対策～生活習慣編～

生活習慣としては「きちんと水分補給をする」、「寝る前に冷房のタイマーをかける」「朝夕の涼しい時間に体を動かして上手に汗をかく」などを心がけましょう。

水分補給のポイント



- ① こまめに水分補給をする。
のどが渇く前に水や麦茶などを飲むようにしましょう。
- ② 一度にたくさん飲まないようにする。
一度に体の中に吸収できる水分はコップ1杯程度です。たくさん飲むと胃腸に負担がかかります。
- ③ 麦茶やスポーツドリンクなどを飲む。
汗をかくと水分やミネラルなどが失われます。脱水症状を防ぐためには水分だけでなくミネラルも補給しなければなりません。水だけではなく麦茶やスポーツドリンクなども飲むようにしましょう。

◇7月の献立から◇

6日(金) 七夕そうめん汁・お星様ゼリー

7月7日は「七夕」です。「七夕」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・星型の麩・オクラを入れた「七夕そうめん汁」と星型のナタデココを入れた「お星様ゼリー」を作ります。

★ 6月の使用食材 ★

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	千葉、徳島	小松菜	埼玉、茨城	セロリ	千葉
玉葱	佐賀、栃木	ねぎ	茨城	本しめじ	長野
じゃがいも	長崎、	チンゲンサイ	静岡	えのきたけ	新潟
もやし	栃木	きゅうり	茨城	米	青森
白菜	長野	大根	千葉	いわし	北海道
キャベツ	千葉	さやいんげん	千葉	卵	青森、秋田
にんにく	青森	ごぼう	熊本	鶏肉	宮崎
しょうが	高知	さといも	宮崎	豚肉	秋田、群馬

★ 給食費入金のお願ひ ★

7月の給食費の引き落とし日は、7月4日(水)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(木)に再引き落としいたします。