

令和 2 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 河口由季

6月15日(月)から給食の提供を開始しました。しかし、新型コロナウイルス感染症予防のため給食時間中に会話をしないよう指導しているため、楽しそうな声も聞けず、とても静かな給食の時間となっています。7月も新型コロナウイルス感染症予防のための対応が続きますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

◆お知らせ(新型コロナウイルス感染症関連)◆

- ① 7月も品数を少なくしています。
- ② パンはアルミホイルで包んだ状態で提供する予定です。
パンを素手で持たずに食べることができるようにするためです。食べ終わったあと、アルミホイルを小さくたたんでから食缶に戻すようにしてください。
- ③ 牛乳パックのリサイクル作業は6月29日(月)から始まりました。
牛乳パックを洗浄する生徒は、使い捨て手袋を着用します。

夏ばてについて知ろう！

「夏ばて」とは？

夏の暑さのために体が弱ってしまうこと

原因

- ◆ 室内外の温度差に体に対応できず、体力を消耗してしまうこと
- ◆ 高温多湿の環境が続く、汗をかきにくくなること
- ◆ 消化機能の低下による栄養不足
- ◆ 水分不足
- ◆ 睡眠不足

など

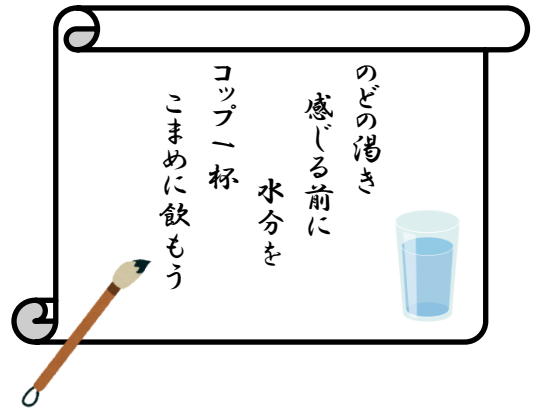
症状

- ◆ 疲れる
- ◆ 体がだるい
- ◆ 食欲が出ない
- ◆ 微熱
- ◆ 胃痛
- ◆ 下痢
- ◆ 頭痛
- ◆ めまい
- ◆ 吐き気



夏ばて対策（生活習慣編）

- こまめに水分補給をする。
- 麦茶やスポーツドリンクを飲む。
- 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、上手に汗をかく。



夏ばて対策（食事編）

- 主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスをととのえる。
- おもにビタミン・ミネラルを含む食品（野菜、くだもの、海藻など）を積極的に食べる。
- 冷たいものを食べすぎない。
- 味付けに辛味や酸味を取り入れる。

冷たいアイスなどがおいしい季節ですが、冷たいものの食べすぎは胃腸に負担がかかります。また、糖質の摂りすぎにより食欲をなくす原因にもなります。冷たいものの食べすぎに注意しましょう。

辛味・酸味には食欲を出す効果があります。さらに、梅干しや酢、かんきつ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予防や疲労回復に効果があります。

★ 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	長崎、茨城、埼玉	大根	青森	えのき	長野
玉ねぎ	佐賀、大阪	切り干し大根	宮崎	さつまいも	千葉
じゃがいも	茨城、千葉	ごぼう	青森	米	青森
キャベツ	東京（※）	ねぎ	茨城	赤米・黒米	新潟
白菜	長野	アスパラガス	栃木	たこ	大分
冬瓜	静岡	ピーマン	茨城	あさり	熊本
しょうが	高知	小松菜	茨城	豚肉	茨城、群馬
にんにく	香川	セロリー	長野	鶏肉	宮崎、岩手

※三鷹産、練馬産

◆給食費入金のお願い◆

7月の給食費の引き落としは7月6日(月)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。残高不足などで引き落とし不能の場合は、20日(月)に再引き落としいたします。