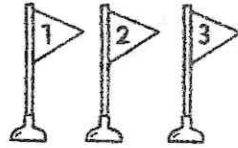




早寝早起き朝ごはん
シンボルマーク



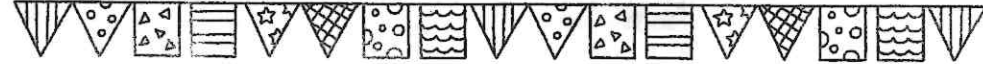
練馬区立北町中学校

校長 中嶋雅彦
栄養士 土屋康子

6月、運動会があり運動会の練習も始まっています。じめじめした梅雨入りもあちらこちらで聞こえてきています。規則正しい生活、1日3食の食事をきちんととって体調管理をしましょう。

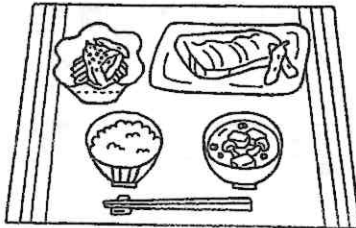
運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



体調をととのえるために、規則正しい生活をして朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早寝・早起きの習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給

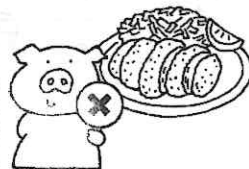


運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

Q. 運動会の前日の食事で気をつけた方がよいことは?

A. 運動会の前日は、脂質はひかえめにして炭水化物を多く含む食事を取り、しっかりとエネルギーを蓄えましょう。

勝負に勝つためにとんかつなどを食べるのは逆効果です。脂質が多く消化に時間がかかるため、おすすめできません。日頃から食べ慣れている料理や食品を選びましょう。



体調をととのえて
勝利を目指そう!



6/8 (運動会)・6/11 (運動会予備日) は給食がありません。

お弁当を持参していただきます。

★弁当づくりのポイント★

つくる時は衛生面に配慮し、必要に応じて保冷剤などを利用して弁当がいたまないようにしましょう。

<p>おかずはしっかり火を通す</p> <p>菌の繁殖を抑えるために、肉、魚、卵などは、しっかり中まで十分に火を通しましょう。</p>	<p>濃いめの味つけにする</p> <p>砂糖やしょうゆなどの調味料でいつもより濃いめの味つけにすると、いたみにくくなります。</p>	<p>抗菌効果のある食材を使う</p> <p>殺菌、抗菌効果が期待できる、しょうが、梅干し、わさび、酢を使うのもひとつの方法です。</p>
<p>生野菜の扱いに気をつける</p> <p>レタスやトマトは、よく洗ってから水気をしっかり拭き取り、トマトのへたは取り除きます。</p>	<p>汁気を切ってから詰める</p> <p>余分な汁気は、菌を繁殖させる原因になります。ペーパータオルなどで吸わせましょう。</p>	<p>料理が冷めてからふたをする</p> <p>温かいままふたをすると、こもった蒸気が水滴となり、菌を増やす原因になります。</p>

◆ 5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	徳島、千葉	糸三つ葉	千馬	米 (ひとめぼれ)	岩手
たまねぎ	兵庫、北海道	きゅうり	埼玉	冷凍みかん	神奈川
じゃがいも	鹿児島、長崎	ごぼう	群馬	ねぎ	茨城、埼玉
キャベツ	愛知、練馬	大根	千葉	銀さわら	ニュージーランド
白菜	茨城	ピーマン	茨城	さば	ノルウェー
セロリ	静岡	赤ピーマン	茨城	かつお	静岡
小松菜	東京、練馬	もやし	栃木	ししやも	カナダ・ノルウェー
レタス	茨城	にんにく	青森、香川	鶏肉	宮崎、岩手
青梗菜	静岡	しょうが	高知	豚肉	茨城
パセリ	千葉	えのき	長野	卵	栃木