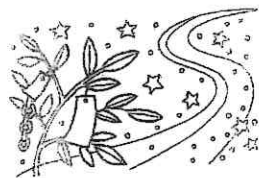


令和 6 年度

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 土屋 康子

今年の夏は、例年より早く日差しが強くなり、気温や湿度も高く、じめじめした季節がもうやってきています。この時期は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。”いつでも・どこでも・だれでも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために日頃から体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

のどが潤いたと感じる前に飲む

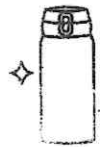
水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

7月7日は七夕

七夕は、牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に1度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことが許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は、願い事を書いた短冊などを笹竹（ささだけ）に飾り、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。給食でも7/4の給食で七夕行事食を作ります。「枝豆ちらし」・「七夕そうめん汁」・「蒟蒻と人参のごまみそがらめ」・「オレンジゼリー」です。お楽しみに!!



野菜を食べていますか?



野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいるかも知れませんが、品種の違いや調理法によって味わいは変わりますので、ぜひおいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。今回は、恒例の1年生家庭科の課題「練馬の野菜で朝ごはんの献立」を立てる前に夏が旬の「夏野菜」とそれぞれの特徴をご紹介します。



夏野菜の特徴を見てみよう!



<p>かぼちゃ</p> <p>保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。</p>	<p>ピーマン</p> <p>未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。</p>	<p>とうもろこし</p> <p>米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。</p>
<p>ゴーヤ</p> <p>「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。</p>	<p>オクラ</p> <p>刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。</p>	<p>えだまめ</p> <p>大豆が熟す前の若い豆を食べるもので、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含む、栄養価の高い野菜。</p>

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	ねぎ	千葉	米(ひとめぼれ)	岩手
たまねぎ	佐賀、兵庫、群馬	きゅうり	茨城、練馬	メロン	群馬
じゃがいも	長崎	ごぼう	熊本	小玉すいか	群馬
キャベツ	愛知、練馬	大根	千葉	さつまいも	千葉
白菜	茨城	ピーマン	茨城	さば	ノルウェー
セロリ	静岡	しめじ	長野	いわし	青森、千葉
小松菜	埼玉、東京	もやし	栃木	かつお節	鹿児島
レタス	長野	にんにく	青森	鶏肉	宮崎、岩手
にら	千葉	しょうが	高知	豚肉	茨城
青梗菜	千葉	冬瓜	茨城	卵	栃木