



給食だより 7月号



令和7年6月27日

練馬区立練馬東中学校

栄養士 河口 由季

夏休みが少しずつ近づいてきました。楽しいことやがんばりたいことがたくさんあると思います。1学期の残りの日々と夏休みを楽しく元気に過ごすためにも、夏バテに気を付けたいですね。今から夏バテ対策をしっかりして、暑さに負けないからだを目指しましょう！

★ 7月の給食目標 ★ 夏の食生活と健康について考えよう



夏バテ＝夏の暑さのために体が弱ってしまうこと

【主な症状】体がだるい、食欲が出ない、微熱、胃痛、下痢、頭痛、めまい、吐き気など

【原因】水分不足、運動不足、睡眠不足、食欲低下などによる栄養不足、体温調整がうまくいかないことによる自律神経の乱れなど

★ 夏バテ予防のために大切なこと ★

- 規則正しい生活
- こまめな水分補給
- 適度な運動
- 十分な睡眠
- バランスのよい食事

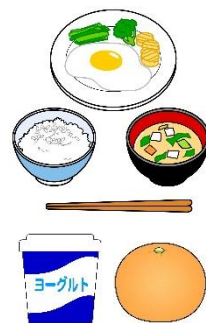
★ 「バランスのよい食事」への第一歩 ★

主食・主菜・副菜をそろえる！



★ できた人はステップアップ ★

主食・主菜・副菜をそろえるだけでなく、
「牛乳・乳製品」や「くだもの」も追加しよう！



★ こんなことも意識してみよう！ ★

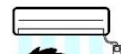
野菜、くだもの、海藻などを
積極的に食べよう！

(体の調子を整えてくれます。)



冷たいものはほどほどに！

(胃腸に負担をかけたり、食欲をなくす原因になることもあります。)



辛味と酸味を活用しよう！

(辛味には食欲を増す効果があり、酸味には疲れを軽くする効果があります。)



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	茨城、千葉	水菜、ピーマン	茨城	さくらんぼ	山形
たまねぎ	兵庫、群馬	赤ピーマン	山梨、茨城	米	青森
もやし	栃木	セロリ	長野、静岡	鶏卵	青森
キャベツ、きゅうり	練馬区	大根、ごぼう	青森	豚肉	群馬、茨城
白菜	長野	にんにく	青森	鶏肉	岩手、宮崎
小松菜	東京	しょうが	高知、茨城	かつお	三陸
チンゲンサイ	静岡	新しょうが	高知	あじ	長崎
ほうれん草	栃木	じゃがいも	鹿児島、長崎、練馬区	いわし	鳥取
ねぎ	茨城、千葉	里いも	愛媛	すずき	宮城
にら	茨城、栃木	えのき	長野	たこ	北海道、宮城