給食だより夏休み号

令和７年７月１７日
練馬区立練馬東中学校
栄養士　河口　由季

１学期が終わり、ついに夏休みに入ります。夏休みを元気に過ごすためにも「早寝・早起き・朝ごはん」を意識し、規則正しい生活をしましょう。２学期の給食は９月２日（火）から始まる予定です。給食当番用エプロンを持ち帰った人は、９月１日（月）に忘れずに持ってきてください。よろしくお願いします。

「規則正しい生活」が大切なのはどうして？

私たちの体には「体内時計」と呼ばれる機能があります。体内時計は睡眠や体温、血圧、ホルモンの分泌などのリズムを刻みます。体内時計が乱れてしまうとホルモン分泌なども乱れ、体によくない症状や病気を引き起こします。体に悪影響が出ないようにするために、規則正しい生活をして生活リズムをととのえることが大切です。

一日は２４時間

約１時間のズレ！

ズレを正すために

体内時計をリセットしよう！

体内時計は約２５時間（※）

体内時計のリセット方法

朝日を浴びること

朝ごはんを食べること

体内時計が乱れると
起こりやすい症状や病気
不眠、疲労感、食欲低下、
生活習慣病、うつ病など

※体内時計の長さには諸説あります。厚生労働省健康日本２１アクション支援システム　～健康づくりサポートネット～の「概日リズム睡眠障害」のページでは、「ヒトの体内時計の周期は約２５時間」と記載されています。

７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、和歌山	オクラ	鹿児島	じゃがいも	長崎
たまねぎ	兵庫、練馬区	ゴーヤ	千葉	ﾊﾞﾚﾝｼｱｵﾚﾝｼﾞ	和歌山
もやし	栃木	ピーマン	茨城	すいか	茨城
キャベツ	群馬	赤ピーマン	宮城	米	青森
ねぎ	茨城	大根	青森	鶏卵	青森
小松菜	東京	ごぼう	宮崎	豚肉	茨城、群馬
チンゲンサイ	静岡	冬瓜	愛知	鶏肉	岩手、宮崎
生トマト	千葉	にんにく	青森	さば	長崎
きゅうり	岩手	しょうが	茨城	たこ	北海道・宮城

✿　７月４日（金）のゴーヤーチャンプルーに
エコファームヨシダの玉ねぎを使いました。
職場体験中の２年生が、玉ねぎを準備してくれました！

【お詫び】

７月１１日（金）に「練馬区産トマトのラタトゥイユ」を提供予定としておりましたが、栄養士の確認不足により練馬区産トマトを使用できませんでした。大変申し訳ございませんでした。今後このようなことがないよう、確認を徹底し、再発防止に努めてまいります。

https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/dictionary/heart/yk-007