



「早ねおき朝ごはん運動」

シンボルマーク

食育だより

令和6年度7月号
練馬区立光が丘第一中学校



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”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、日ごろから体調を整え、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

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。

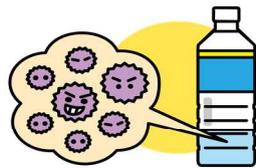
のどが渴いたと感じる前に飲む



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取る



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



夏の「土用」にまつわる食べ物



土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてもうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



土用もち



うどん



うなぎ



うめぼし



うり類



★ 土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間(または19日間)です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。

7月の使用食材の予定産地

- 牛乳 ・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。
練馬区は、株式会社協同乳業より購入しています。
- 米 ・「令和5年産 栃木ブレンド米」を購入しています。
- 野菜 ・大根/山形 人参/千葉 ごぼう/埼玉 じゃがいも/静岡 ねぎ/青森 たまねぎ/北海道 たけのこ/熊本
にんにく/青森 キャベツ/群馬 もやし/栃木 にんじん/徳島
しょうが/高知 小松菜/埼玉 きゅうり/山形 しめじ/長野 チンゲン菜/静岡 セロリー/静岡
- 肉 ・豚肉/青森 鶏肉/岩手 鶏ガラ/岩手 豚ガラ/埼玉
- 魚 ・あじ/宮城 えび/ベトナム カレイ/ニュージーランド



栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人いるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

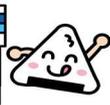
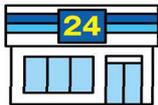
主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

★ 牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物



★ 夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



● コンビニで買う場合 (例)

給食の組み合わせも参考にしてください。

主食

主菜

副菜

★ 1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

冷やし中華

中華めん (主食)
ハム・卵 (主菜)
きゅうり・トマト (副菜)

卵サンド

パン (主食)
卵 (主菜)

➡ 副菜を追加!

★ 市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。



塩分注意!

1食当たりの塩分 (食塩相当量) の目安

小学生 (低学年 / 中・高学年)	中学生
1.5g 未満 / 2g 未満	2.5g 未満

★ 今月の献立から ★

7月4日(木) ☆ルーローハン☆

「ルーローハン(魯肉飯)」は、細かく切った豚肉を甘辛く煮てごはんにかけて食べる台湾の大衆料理です。

材料(4人分)

・ご飯 《720g》

◆ルーローハンの具◆

- ・炒め油《4g》
- ・しょうが《少々》→みじん切り
- ・ねぎ《20g》→みじん切り
- ・豚肩肉《320g》→1.5 cm角切り
- ・酒《6g》
- ・たまねぎ《240g》→スライス
- ・にんじん→《60g》→短冊切り
- ・チンゲン菜《60g》→3cm幅
- ★水《10g》 ★しょうゆ《31.6g》
- ★酒《1.2g》 ★コショウ《8g》
- ★砂糖《9.6g》 ★五香粉《少々》

作り方

※肉は酒で漬け込む。

※チンゲン菜は下茹でする。

- ①油でしょうが、ねぎを炒めて香りをだす。
- ②肉、たまねぎ、にんじんを順に加えて炒める。
- ③★の水と調味料を加え、味をなじませる。
- ④最後にチンゲン菜、五香粉を加え仕上げる。
- ⑤④をご飯の上にかけて出来上がりです。

◆五香粉(ウーシャンフェン)は中国の代表的なミックススパイスです。