

給食だより 7月号

練馬区立光が丘第二中学校

梅雨空が続き、気分や体調がすっきりしない人もいるかもしれません。
また、気温が高くなってくると熱中症にも注意が必要です。
『早寝・早起き・朝ごはん』を続けて、自分できちんと体調を整え、
管理していきましょう！

『早寝・早起き・朝ごはん』

シンボルマーク★

ね
お
き
早
早
朝
ご
は
ん

『夏の食生活と健康について考えよう』

例年、夏休みに入る頃には梅雨も明けて、暑い夏がやってきます。夏に欠かせないのが、水分補給です。気温が高くなるこの時期は、発汗などで水分が失われやすく、脱水から熱中症になる危険があります。

ここでクイズです。人間の体に含まれる水分の割合は何%でしょう。

① 20～30% ②30～40% ③60～70%

・・・正解は 60～70%です。

そして、そのうちたった 2%減るだけでのどの渴きを感じ、運動能力が低下するといわれています。私たちが 1 日に必要な水分量は約 2ℓです。飲む以外にも食事からも水分は摂れるため、飲料では約 1.2ℓを目安に摂るのが良いとされています。

飲み方のポイントは「喉が渴いた」と感じる前に摂ることです。ただし、一度に大量に摂ると胃液が薄まり食欲低下を招くなど体に負担がかかるので、こまめに摂るようにしましょう。

運動などで汗をかく場合は、塩分も補うためにイオン飲料などが良いとされていますが、体への吸収や、塩分・糖分の過剰摂取にならないよう、薄めて飲んだり、ミネラルを含む麦茶などを飲むなど工夫しましょう。

こまめに水分補給しよう



《7月の献立紹介》

7/1 (火) タコライス、グルクンの竜田揚げ、もずくスープ

タコライスや沖縄の県魚であるグルクンを使った竜田揚げなどの沖縄料理が登場します。

7/7 (月) 夏ちらし、味噌ドレサラダ、天の川汁、お星さまゼリー

七夕献立として、天の川に見立てたそうめんと、星型のカマボコを散らした天の川汁や、星に見立てたフルーツ入りのゼリーが登場します。

7月に使用する主な食材の産地（予定）

米	青森県	にんにく	青森県	たまねぎ	兵庫県
なす	埼玉県	赤パプリカ	山梨県	きゅうり	練馬区
南瓜	茨城県・神奈川県	緑豆もやし	栃木県	キャベツ	練馬区
ねぎ	茨城県・青森県	にら	茨城県	とうもろこし	練馬区
生姜	茨城県	じゃがいも	長崎県	大根	練馬区
人参	千葉県・茨城県	ズッキーニ	長野県	冬瓜	静岡県
ほうれん草	栃木県・埼玉県	りんご	青森県	おくら	鹿児島県
白菜	長野県	ピーマン	茨城県	トマト	青森県・千葉県
牛乳	東京都、群馬県、栃木県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、北海道				