

# 給食だより 7月号

梅雨空が続き、気分も体調もすっきりしない人もいます。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！

練馬区立光が丘第二中学校

『早寝・早起き・朝ごはん』  
シンボルマーク★



## 『夏の食生活と健康について考えよう』

例年だと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。

人間の体の60～70%は水分でできています。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といわれています。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。

飲み方は「喉が渇いた」と感じる前に摂ることがポイントです。また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、塩分も補うよう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も摂る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>

- 7/7 (木) **夏ちらし、味噌ドレサラダ、天の川汁、お星さまゼリー**  
七タメニューとして、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清まし汁や、星に見立てたフルーツ入りのゼリーを提供します。
- 7/14 (木) **冷やしきつねうどん、竹輪の磯辺揚げ、蒸しとうもろこし**  
毎年人気の区内産のとうもろこしを今年も提供します。旬の味覚を味わいましょう！
- 7/19 (火) **タコライス、グルクンの竜田揚げ、もずくスープ、冷凍パイ**  
毎月19日は『食育の日』です。今月は沖縄料理を提供します  
“グルクン”は沖縄県の県魚の色鮮やかな魚です。沖縄もずくもスープに使いました。

## 7月に使用する主な野菜の産地 (予定)

米	青森県	ごぼう	青森県	白菜	茨城県
ナス	茨城県・群馬県	里芋	宮崎県	みょうが	高知県
南瓜	鹿児島県・沖縄県	緑豆もやし	栃木県	ピーマン	茨城県
ねぎ	千葉県	にら	茨城県・山形県	トマト	愛知県
生姜	高知県	じゃがいも	長崎県	冬瓜	鹿児島県
人参	千葉県	ズッキーニ	茨城県	オクラ	鹿児島県
ほうれん草	埼玉県	りんご	青森県		
牛乳	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道				

