

平成 25 年度

練馬区立石神井東中学校

7月給食だより

校長 堀井 安伸

栄養士 南 由紀子



早寝・早起き・朝ごはん

「早寝・早起き・朝ごはん」運動シンボルマーク

梅雨明け前の不安定な天候が続いています。ジメジメと蒸し暑く体調を崩しやすい季節ですが、栄養・休養をしっかりとり、体調を管理していきましょう。

夏の水分補給



人間の体の 65~70%は水分です。体内では毎日、飲食などで取り入れる水分と、汗や尿などで排泄される水分との割合を一定に保とうとしています。このバランスが崩れると、体温調節がきかなくなるなど、命にかかわることも起きてしまいますので、毎日の水分補給はとても大切です。特に汗をかきやすい夏場やスポーツ時は排泄される水分量も多くなります。それに見合った量を摂るようにしましょう。

上手に水分補給しましょう

★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、味噌汁やスープなどの汁物からミネラル補給をしましょう。



★スポーツ時は★

スポーツ前後の水分補給はもちろんのこと、運動中も30分に1度位の割合で水分を補給しましょう。汗で失ったミネラルの補給にはスポーツドリンクも適していますが、糖分も多く含まれています。水分補給をスポーツドリンクだけに頼らないようにしましょう。

スポーツドリンクをはじめ、甘い清涼飲料水の飲みすぎには注意！
食欲が落ちて夏バテの原因にもなりますよ！



夏野菜を食べましょう



夏の太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜が店頭にも並び始めました。夏野菜は体を冷やしたり、水分を補ったりする働きがあります。たくさん食べて暑い夏を元気に乗り切りましょう。



トマト

夏野菜の代表。生活習慣病の予防にも効果がある、リコピンを多く含みます。生食だけでなくスープ等もおすすめです。



ピーマン

ビタミンCの他、毛細血管を丈夫にするビタミンPを豊富に含みます。



きゅうり

きゅうりの主な成分は水分です。利尿作用があり、摂り過ぎたナトリウムを排出してくれます。体を冷やす働きもあります。



とうもろこし

夏バテの予防に効果のあるビタミンB1を豊富に含みます。



なす

なすには体を冷やす働きがあります。皮の紫色には抗酸化作用のあるアントシアニンが含まれています。



枝豆

糖質がエネルギーとして利用される時に必要なビタミンB1を多く含みます。夏バテ予防に効果があります。

今月の献立より

5日 鮭ちらし・笹かまの磯辺揚げ・セタ汁・星空ゼリー

7日のセタにちなみ、一足先にセタメニューです。

17日 明日葉白玉ポンチ

八丈島産の明日葉の粉末を混ぜて白玉団子を作ります。ほんのり緑色の白玉とフルーツの彩も楽しんでください。

18日 イナムドッチ・サターアンダーギー

今月の食育の日は沖縄県の郷土料理を紹介します。イナムドッチは豚骨とかつお節でだしをとった味噌味のスープです。サターアンダーギーは黒砂糖を使用し一つづつ手作りします。

19日 夏野菜カレー

なす・ピーマン・さやいんげん、夏野菜をたっぷり使ったカレーです。夏休み前最後の給食です。たくさん食べてくださいね！



給食費の徴収にご協力をお願いします。
今月の引き落とし日は7月10日です。