平成 25 年度

練馬区立石神井東中学校

校 長 堀井 安伸

栄養士 南 由紀子



早寝・早起き・朝ごはん

7月給食だより

「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 ピーマン

でなくスープ等も おすすめです。



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。

とうもろこし



なす

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。

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

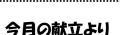
アニンが含まれてい

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。

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

枝豆



5日 鮭ちらし・笹かまの磯辺揚げ・七夕汁・星空ゼリー 7日の七夕にちなみ、一足先に七夕メニューです。



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 イナムドゥチ・サーターアンダーギー

今月の食育の日は沖縄県の郷土料理を紹介します。イナムドゥチは 豚骨とかつお節でだしをとった味噌味のスープです。サーターアンダ 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。

