

平成 26 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！



## こんな症状があったら、夏バテかも…



体がだるくて、朝起きるのがつらい。

授業中にボーッとしてしまう。勉強に集中できない。



食欲がわかない。



おなかの調子が悪い。

## 夏バテを防ぐ・治すためには…



バランス良く食べる。



とり過ぎ注意！

冷たい物を取り過ぎない。



水分補給をこまめにする。

冷房の設定温度に気をつける。

## レシピ紹介

### さんまの蒲焼き

材料(4人分) さんま(内臓を取り開いたもの 1/2尾分) 4枚  
 酒 大さじ1/2 小麦粉 大さじ3  
 揚げ油 適量  
 たれ { 醤油 大さじ2弱 酒 大さじ1 砂糖 大さじ3弱  
 水 大さじ2 七味唐辛子 適量 いらごま 適量

- 作り方 ①鍋にごま以外のたれの材料を入れて一煮立ちさせる。  
 ②秋刀魚に酒を振りかけ、小麦粉を魚全体に薄くまぶす。  
 ③少し多めの油をひいたフライパンで魚をカリッと焼く。  
 ④魚の上から②のたれをからめごまをまぶす。

7月29日は土用の丑の日ですが、うなぎの代わりにEPAやDHAといった有効成分がたっぷりのさんまの蒲焼きはいかがでしょうか。生徒にも人気のメニューです。



6月11日実施、学校給食用牛乳の放射能検査測定結果は測定下限値以下でした。

7月の生乳産地予定：千葉・群馬・岩手・宮城・青森・秋田・北海道

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。