

平成 23 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

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・休養をしっかりととり体調を管理していきましょう。

熱中症対策をしましょう！

昨年の夏は記録的な猛暑でした。今年は節電に努めなくてはならないので、昨年のような暑さになると熱中症の危険性も増してきます。自分自身の体調を把握して熱中症を予防していきましょう。

★予防のポイント★

① 暑さを避ける！ 外を歩くときは日陰を選び、帽子などをかぶりましょう。

② 服装の工夫を！

通気性がよく、吸汗・速乾にすぐれている素材のものを選びましょう。

③ こまめに水分補給を！

暑い時や運動時などは大量の汗が出ます。これは体温調節のための働きで、皮膚表面で汗が蒸発し気化熱が奪われることで体の体温を下げています。熱中症の予防のためにはしっかり汗をかくことが重要です。汗の原料は血液中の水分や塩分ですので、こまめに水分や塩分を補給するようにしましょう。

④ 気温の急な変化に注意！

人間は暑い日が続くと徐々にその暑さに慣れ、暑さに強くなります。しかし急に暑くなったりする時は危険です。暑さに徐々に慣れるような工夫をしましょう。

⑤ 体調管理をしっかりと！

寝不足や朝食抜きの時などは体温調節がうまくできず熱中症をおこす危険があります。熱中症予防のためにも「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です！



スポーツや部活動時の水分補給におススメ！

手作りマイスポーツドリンク

材料

水	1リットル
さとう	大さじ4
塩	小さじ1/5～2/5
レモン	1/4個

さとう・塩・レモンは自分で飲んで加減してください。さとうの代わりにちみつを、レモンの代わりにレモン果汁を使ってもよいです。

作り方

- ①レモンはよく洗ってうすくスライスする。
 - ②きれいに洗った水筒などの容器に材料を全部入れ、よく混ぜる。
- ★作ったものはその日のうちに飲み切りましょう★

注意！

水筒やドリンクホルダーの中はよく洗っていますか？使ったあと水ですすぐだけでは雑菌が繁殖してしまいます。洗剤を使用してよく洗い、しっかり乾かしたのを使いましょう。

今月の旬の食べ物

とまと きゅうり えだまめ とうもろこし すいか

◆7月の献立より◆

*おいしい夏野菜を使った料理がたくさん登場します。夏野菜には体を冷やしたり夏バテを予防する働きがあります。夏野菜をたくさん食べて体の中から元気になりましょう。

13日 枝豆ごはん 枝豆に含まれるビタミンB1は夏バテ予防に効果大です。練馬区で収穫された枝豆を使用します。

15日 夏野菜カレー なす・ピーマン・いんげんなど夏の野菜がたっぷり入ったカレーです。

★★19日食育の日は海がきれいな沖縄の郷土料理を紹介します★★

シジュウシー・ゴーヤチャンプルー・あおさの味噌汁・冷製パイン です

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11日です。