

平成 29 年度

練馬区立石神井東中学校

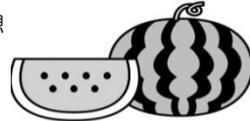
7月給食だより

校長 堀井 安伸
栄養士 岡野 有紀



早寝・早起・朝ごはん
「早寝・早起・朝ごはん」運動シンボルマーク

梅雨が終われば、いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。



元気ポイント ← 夏の食生活 NGポイント →

こまめな水分補給



旬の野菜や果物を
食事に取り入れる



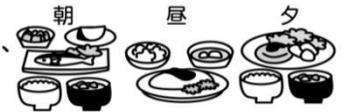
冷たい物のとり過ぎ



朝ごはん抜き



朝・昼・夕の
3回の食事を、
バランスよく
食べる



偏った食事



七夕の行事食といえば、天の川に見立てて食べられる「そうめん」があります。暑い夏に涼やかなそうめんはピッタリの食べ物ですね。旬の夏野菜や、肉・魚・卵などのたんぱく質を含む食品と組み合わせて伝統的な手法で作る「手延べそうめん」は、小麦

粉に塩水を加えて練った生地を、油などを塗ってよりをかけながら細く長く伸ばし、乾燥、熟成させたものです。奈良県の「三輪そうめん」、兵庫県の「播州そうめん」、香川県の「小豆島そうめん」など、各地でご当地そうめんが作られています。



いろいろな“めん”

そば

そば粉を使用したもの



中華めん

小麦粉に“かんすい”を加えて、独特のコシや風味を出したもの



スパゲッティ

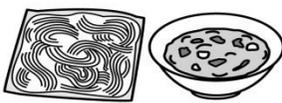
主にデュラム・セモリナという種類の小麦粉が原料



給食
生まれ!

ソフトめん

正式な名前は「ソフトスパゲッティ式めん」、小麦粉が原料



米粉めん

米粉が原料、台湾のビーフン、ベトナムのフォーもこの仲間



熱中症にご注意ください!

急に暑くなるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に特に注意が必要です。涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。日頃から、朝・昼・夕と3回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体をつくりましょう。

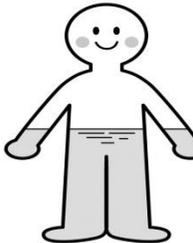
熱中症になりやすいのは?

高齢者・乳幼児
障害や持病のある人
体調の悪い人
肥満の人
健康な人でも、睡眠不足や朝ごはん抜き、暑さに慣れていないとき、激しい運動をしたときは要注意!

予防のポイント

食事・睡眠をしっかりとり、体調を整える
涼しい服装を心がける
こまめに水分をとる
日傘や帽子を使う
日陰を利用し、無理せず休憩する
室内では扇風機やエアコンで温度を調節し、直射日光が当たらない工夫をしましょう。

水分補給、なぜ必要?



私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。普通に生活をしている場合、体重 70kg の人では 1 日に 2.5l もの水分が尿や便、汗、呼吸などから出ていき、その分を食事や飲み水などからとっています。

下痢をしたり、汗を大量にかいたりするなどで体内の水分が不足すると脱水症状が起こり、脱水が進むと命にかかわり危険です。

水分補給の方法

基本は水やお茶を、のどが渇いたと感じる前に意識して飲みましょう。汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、塩分も一緒にとるか、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）やスポーツドリンクを利用します。



経口補水液は手作りできます!
水 1ℓ + 砂糖 40g + 塩 3g

6月使用食材産地情報

玉葱(北海道、練馬、群馬) 人参(徳島、千葉) きゅうり(埼玉、練馬) 大根(千葉、青森) もやし(栃木) 生姜(高知) にんにく(青森) 小松菜(埼玉) じゃが芋(長崎) 長葱(茨城) チンゲンサイ(千葉、長野) にら(千葉) ほうれん草(埼玉) 里芋(千葉) 白菜(茨城、群馬) ごぼう(宮崎) 甘夏(熊本) 小玉すいか(茨城)

いか(青森) むきえび(ベトナム) いわし() しらす(静岡) ムロアジ(八丈島) 豚肉(茨城) 鶏肉(青森)

地場野菜・立野町井口さん: 大根、キャベツ、玉葱
・関町 田中さん: きゅうり、いんげん

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(予備日 27 日)です。
*8月は給食はありませんが、徴収があります。(8月10日・予備日28日)口座の残高にご注意ください。