

2024 年度

練馬区立石神井東中学校

校長 市川 昌彦

栄養士 別府 晴美



7月給食だより

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

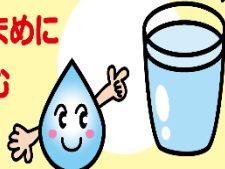
水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



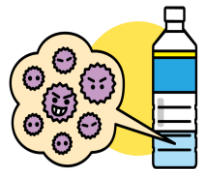
のどが渇いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類 	主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず 	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物
---	--	--

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品 	果物
-------------------	---------------

今月の献立から

5日(金)七夕献立 ちらし寿司・天の川スープ・ミルクゼリーが付きます。
 18日(木)食育の日 沖縄の郷土料理です。沖縄の食材、ゴーヤ・もずくを使用します。

6月のおもな食材

食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	青森	じゃがいも	鹿児島・長崎	きゅうり	練馬区
鶏肉	宮崎	玉ねぎ	兵庫・香川	チンゲン菜	茨城
豚肉	茨城	人参	茨城・千葉	ニラ	千葉
たら	アメリカ	大根	練馬区・青森	小松菜	さいたま
いわし	千葉	キャベツ	練馬区	ほうれん草	群馬
しらす	高知	白菜	長野	ピーマン	茨城
きびなご	長崎	ねぎ	茨城・栃木	美生柑	愛媛



「早寝・早起き・朝ごはん運動」シンボルマーク