



6月給食だより

令和6年6月
練馬区立
石神井西中学校

<本格的な夏が来る前に、暑さに負けない体づくりをしよう>

近年の気候変動により気温が高い日が続き、早い時期から熱中症になる人が増えています。本格的な暑さが来る1、2か月前から、暑さに負けない強い体づくりをしていきましょう。

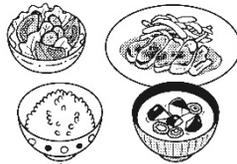
こまめな水分補給



水分は一度に多く飲んでも体への吸収が追い付きません。のどが渇く前に水や麦茶などをこまめに飲みましょう。1時間以上汗をかく運動をするときは、塩分を含むスポーツドリンクを飲みましょう。

1日3食

バランスのよい食事



私たちは食事からも水分や塩分を摂っているため、1日3食をしっかりと食べることが大切です。特に朝食は1日の初めの栄養補給となる重要な食事で、欠食すると、熱中症が起きやすくなります。

運動や入浴で

汗をかく



今の時期から運動や入浴で汗をたくさんかくようにすると、体温が上昇しにくくなり、暑さに強い体を作ることが出来ます。また、運動後30分以内に牛乳を飲むと、発汗が促進されるのでおすすめです。

<今月の献立から>

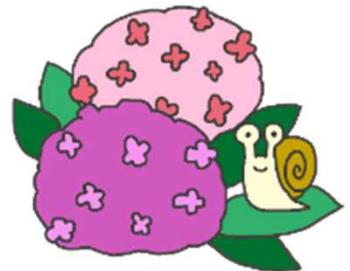
10日:入梅「いわしの蒲焼き」

入梅(にゅうばい)とは、暦の上での梅雨入りの日のことで、2024年は6月10日です。入梅は八十八夜などの雑節のひとつで、現在のように天気の情報が出なかった昔の人は入梅の日を目安に田植えを行っていました。

この時期に水揚げされたいわしは、「入梅いわし」と呼ばれ、脂がのっておいしいとされています。この日の給食は、これにちなんで旬のいわしを使った蒲焼きを出します。

12日:練馬産きゃべつ一斉給食「ねり丸キャベツの回鍋肉丼」

練馬区の農地面積は23区で最も広く、市部も含めた東京都内全体でも3番目に広い面積です。練馬区の畑のように、都会のすぐそばで営まれている農業は「都市農業」と呼ばれ、近年、その役割が見直されています。12日は、練馬区の都市農業で栽培された「きゃべつ」が練馬区から無償で配布されます。新鮮な練馬の味覚を味わって下さい。



<5月分主な使用食材の産地>

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
きゃべつ	茨城	グリーンピース	鹿児島	にんにく	青森	生姜	高知	きゅうり	埼玉
もやし	栃木	えのきだけ	長野	セロリ	福岡	長ねぎ	埼玉	小松菜	埼玉
人参	千葉、徳島	さつまいも	千葉	にら	栃木	大根	千葉	ごぼう	熊本
じゃがいも	長崎	さいいんげん	千葉	糸三つ葉	静岡	白菜	茨城	里芋	埼玉
たまねぎ	兵庫	ぶなしめじ	長野	れんこん	茨城	デコポン	熊本	なつみ	和歌山
ししゃも	アイスランド	さば	ノルウェー	さけ	北海道	かつお	静岡	青梗菜	茨城
銀さわり	ニュージーランド	えび	インドネシア	赤いか	ペルー	豚肉	千葉	鶏肉	青森

<6月の1人当たりの平均栄養摂取量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
763	16.2	25.7	1225	3.7	265	0.46	0.57	31	8.9	3.1