



7月

# 食育だより



## 朝ごはんを食べる習慣をつけましょう



日差しが強くなり、気温が高くなってきました。

暑くなると体力の消耗が激しくなり、体調を崩しやすくなります。食事・睡眠をしっかりとることが大切です。



朝ごはんを毎日食べる習慣がある人は、全く食べない人に比べて、勉強やスポーツ、心の面(イライラしにくい・やる気が起きる)でも良い傾向にあるという調査結果もあります！



### 朝ごはんをしっかり食べると…

脳に栄養がいき、勉強に集中できる。

体が温まり、元気に活動できる。



心が満たされ、やる気が起きる。



参考文献：農林水産省HP「めざましデータBOX」

## 熱中症に注意！！

梅雨が明けると急に暑さが増します。体がまだ暑さになれていないため、熱中症になりやすく、注意が必要です。



### 熱中症を防ぐには

涼しい服装 日傘や帽子、日陰を利用する。



こまめに休憩する。



水分補給をする。



### 水分補給のポイント

こまめにとる。



目安は、1日1.2リットル。



起床時や、入浴の前後に。



のどが渇く前に意識して飲む。



大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。

スポーツドリンクや食塩水 (0.1~0.2%)



参考文献：環境省「熱中症環境保健マニュアル—2014年3月改訂版—」/リーフレット「熱中症～ご存じですか？予防・対処法～」

今月のメニューから



### 2 (火) 半夏生献立

半夏生(はんげしょう)とは、夏至から数えて11日目をいいます。昔の農家にとっては田植えの目安ともいわれていました。この日は関西地方を中心にタコを食べる習慣があります。タコには疲労回復効果のあるタウリンが多く含まれています。

### 7 (火) 七夕献立

七夕は日本のお祭り行事で1年間の重要な節句をあらわす五節句のひとつに数えられています。7日の給食では七夕にちなみ、天の川をイメージしたオクラ入りのうどんと星の形をしたパイナップル、ナタデココを使った星ゼリーを出します。

### 10 (金) 小あじ

「味が良い」ところから「あじ」と名付けられたとも言われています。年間を通して出回っていますが5月~7月が旬の一番おいしい時期です。

### 13日 (月) 茄子

7月~9月頃が旬の夏野菜です。夏野菜は全般的に体を冷やす効果があります。暑くなってくるこの時期に、のぼせを防いでくれます。

### 15日 (水) ピーマン

6月~8月が旬の夏野菜です。唐辛子の仲間、緑の他にも赤、黄色などカラフルなピーマンがあります。ビタミンCを豊富に含んでいるので風邪の予防や美肌に効果的です。

### 15日 (水) 練馬区産とうもろこし

7月~8月が旬です。食物繊維が豊富です。15日の給食のとうもろこしは練馬区内で採れたとうもろこしが納品される予定です。

