

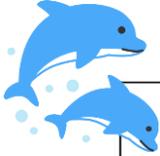
# 7月の給食だより

練馬区立谷原中学校  
栄養士 吉田 紋子



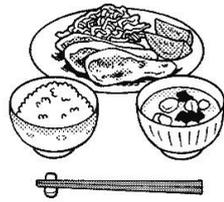
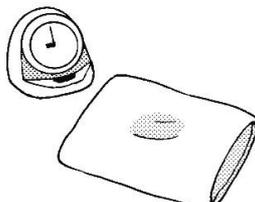
早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動  
シンボルマーク

梅雨が明けると、日増しに暑さが厳しくなっていきます。この時期は気温や湿度が上がり、食中毒や熱中症などの危険が増えていきます。食中毒も熱中症もちよとした心がけで予防できるものです。また、暑い夏を元気に過ごすために、太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜を食事に取り入れ、バランスよく食べるようにしましょう。



## 暑さに負けない体づくりを！



<h3>1日3食をしっかりとる</h3> <p>朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。</p> 	<h3>こまめな水分補給</h3> <p>脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をします。</p> 
<h3>冷たいものをとり過ぎない</h3> <p>冷たいものとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。</p> 	<h3>十分に睡眠をとる</h3> <p>疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。</p> 

### 献立から

#### <七夕献立>

7日はえびを入れた「ちらし寿司」です。星型のかまぼこと天の川にみたてたそうめんを入れた「そうめん汁」を作ります。当日はきれいな夜空が見たいですね。

#### <枝豆>

16日は近隣農家の五十嵐さんの畑で採れた新鮮な枝豆が出ます。枝豆にはたんぱく質や糖質をエネルギーに変えるビタミンB1が含まれていて夏バテ予防におすすめです。

#### <夏野菜カレー>

夏の日差しをいっぱい浴びて育った農作物には、年中収穫できるハウス栽培とは違い、栄養価がたっぷり含まれています。なすには水分が多く含まれていて、利尿作用があり、皮には動脈硬化予防や抗がん作用があります。トマトにはビタミンC、E、β-カロテンの3大抗酸化物質を含んでおり、美容と健康の味方です。紫外線が強いこの時期には沢山摂りたい栄養素です。20日の「夏野菜カレー」はなすやかぼちゃをオープンで一度焼いてからカレーに入れます。一手間を加えることで、野菜のうまみを閉じ込めたカレーに仕上げます。暑さに負けずしっかり給食を食べて元気に夏休みに入りましょう。



### 給食室より

この時期の水分補給は何を飲んだらいいのか迷うこともありますが、普段の水分補給は水や麦茶で十分です。スポーツなどで大量に汗をかく時は、塩分を含んだスポーツドリンクなどを飲むと良いでしょう。

給食では、毎日の牛乳や、汁ものをしっかり飲みきることで、塩分や水分を摂れるようになっています。牛乳には良質なたんぱく質やカルシウムが豊富に含まれ、成長期には欠かせないものです。牛乳が苦手な生徒も残さず飲んでほしいです。

### 飲み物の砂糖の量はどのくらい？

<p>オレンジジュース 500mL</p>  <p>スティックシュガー 約18本分(約53g)</p>	<p>スポーツドリンク 500mL</p>  <p>スティックシュガー 約10本分(約31g)</p>
<p>乳酸菌飲料 500mL</p>  <p>スティックシュガー 約18本分(約55g)</p>	<p>コーラ 500mL</p>  <p>スティックシュガー 約19本分(約56g)</p>

※スティックシュガーは1本3gです。

夏は冷たいジュースや炭酸飲料などの清涼飲料が飲みたくなります。清涼飲料には糖分が多く含まれていて、飲み過ぎると、むし歯や肥満などの生活習慣病を招きます。水分補給は水や麦茶などを選びましょう。

