

7月給食だより

令和5年6月30日 練馬区立谷原中学校 栄養士 櫻庭 恵子

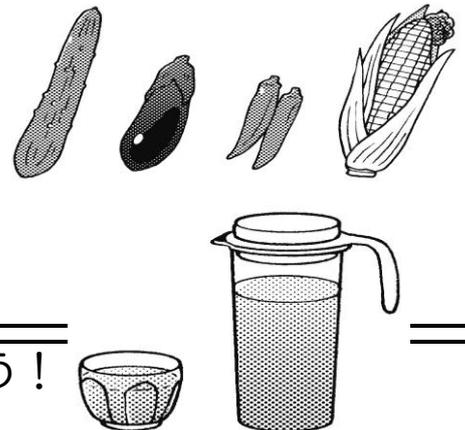


暑い毎日を元気に過ごすために、水分補給とバランスの良い食事を心がけてください。夏野菜を食事や間食に取り入れて、夏を元気に過ごしましょう。

旬の野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、ピーマン、トマト、とうもろこし、ズッキーニ、きゃべつ、なす、かぼちゃ、ゴーヤなどがあります。多くの野菜はハウス栽培などによって、1年中食べることができますが、この時期は太陽の光をたくさん浴びた夏野菜をたくさん食べましょう。

- *ピーマン…ビタミンCが豊富です。種や綿に含まれる青臭さのもとになるピラジニンには、血液をさらさらにする効果があります。
- *トマト…抗酸化力の高いリコピンやビタミンCを含んでいます。リコピンには、生活習慣病を予防する効果があると言われています。
- *とうもろこし…糖質が豊富な野菜です。また、食物繊維をたくさん含んでいるため、整腸作用にすぐれています。
- *ズッキーニ…きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテン、ビタミンも多く含みます。



水分補給について考えよう！

◎なぜ、水分補給をしなくてはいけないの？

私たちの体は、半分以上が水分でできています。体の中の水分は、体温を調節したり、血液や体液の濃さを調査したり、体に必要なものを運んだり、必要でなくなったものを外に出したり、大切な働きをしています。水分は毎日、尿や便、汗や吐く息などから体外に出て行ってしまいます。その分の水分を食事や飲み物から補充しなくてはなりません。汗を大量にかいたときや、下痢をしたときなどは体内の水分が不足して脱水症状がおこります。脱水が進むと命にかかわり危険な状態になる場合もあります。

◎いつ・どのように水分補給すればよいの？

いつ？…水分は、のどがかわいたと感じる前に、こまめにコップ1杯程度とることが大切です。特に、朝起きた時や、お風呂に入る前後など、意識して水分補給をしましょう。また、運動する前後はもちろん、運動中もこまめに水分をとります。のどがかわいてからがぶ飲みするのはやめましょう。

何を？…基本的には、水やお茶など甘くない飲み物を飲むようにしましょう。炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、お腹いっぱいになり、食事が食べられなくなると、夏バテの原因にもなります。

運動などで大量に汗をかいたら？…運動などをして大量に汗をかいたときや、熱中症が疑われるときは、汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給に加えて、塩分もとる必要があります。スポーツドリンクだけではなく、梅干しや、塩飴などを一緒に補充しましょう。スポーツドリンクを大量に飲むときは、半分ぐらいに薄めることをお勧めします。

今月の給食 ◎今月の給食は、夏に旬の野菜や果物をたくさん使用します◎

☆4日(火) とうもろこしは、和歌山県紀ノ川より取り寄せます。

☆7日(金) メロン、11日(火) すいか、夏が旬の果物です。

☆11日(火) 夏野菜カレーには「ナス・かぼちゃ・ズッキーニ」、マリネには、五十嵐農園さんで作られた「赤たまねぎ」を使用する予定です。

☆13日(木) アジの竜田揚げです。アジは1年中出回っていますが、最も美味しくなるのは産卵前の初夏~夏にかけてです。

☆19日(水) 沖縄郷土料理です。ししじゅーレーは、豚肉と昆布の入った沖縄の炊き込みご飯です。沖縄もずくの生産量は日本一と同時に世界一でもあります。

☆5日(水) フルーツポンチ、7日(金) 鶏の唐揚げ、12日(水) キムチチャーハンは、給食準備RTAで1位になったクラス(1-A, 3-C)のリクエストメニューです。

☆給食費の引き落とし☆

7月の引き落としは7月20日(木)となります。
残高不足にならないようご確認をお願いいたします。

