

2026
7月号

食育だより 大泉

～つるつるのますにふかふかめ～

先月は猛暑日が少なく、昨年に比べ過ごしやすい日が多い6月でした。しかし気象庁の発表によると、7月は平年並みか高くなる予想とのことです。油断せずに、暑さに備えて健康管理していきましょう！食事からしっかり栄養を摂る習慣を身に付け、適度な運動と休養をとり、元気に夏休みを迎えられるようにしましょうね。

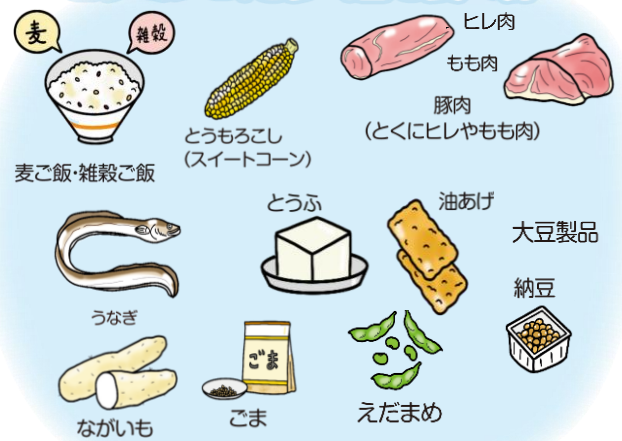
ビタミンCで 暑い夏を乗り切ろう!!



ビタミンCを多く含む食べ物



ビタミンB₁を多く含む食べ物



ビタミンCとビタミンB₁は、どちらも水に溶けやすい性質なんだ。
体に留まらず、汗などと共に体外に出やすいので、毎日しっかりとろう！



水の補給も忘れずに



暑い時はのどが渇いて飲み物を飲む機会が増えます。そんな時、皆さんはどのような理由で飲み物を選んでいますか？選ぶものによっては飲み過ぎに気を付けた方が良いものもあります。自分のよく飲む飲み物を振り返り、より良い水分補給を心がけましょう！

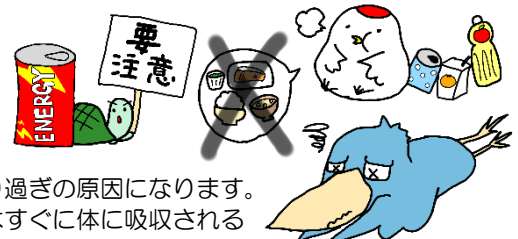


スポーツドリンクは、運動などによって汗と共に失われた水分やミネラルをすぐに補給するための飲み物です。糖分や塩分が多いので、普段の生活の水分補給は麦茶やお水を選びましょう。レモンで香りをつけるのもいいですよ。



牛乳は運動によって疲労した筋肉の回復や修復に役立ちます。特に運動後30分以内に飲むことが効果的だそうです。カルシウムの補給にもなるので、日頃から飲む飲み物としてもオススメです。

冷たくすると甘さを感じにくくなるため、ジュースの糖分は多めになっています。



そのため飲み過ぎは太り過ぎの原因になります。

またジュースの糖分はすぐに体に吸収されるため、おなかが空かずに大事な食事をしっかりとれなくなり、栄養に偏りが生じます。それにより体は疲れやすくなり、夏バテや体調不良の原因になることも…。エナジードリンクはカフェインが多く、その働きで少し元気になる気がするかもしれませんが、糖分も多いため飲み過ぎはやはり危険です。

注目！ 今月の給食

練馬区産とうもろこし 登場！！

私たちが食べている部分は植物で
言うところの部分か知っていますか？

私たちが食べている部分は、
実ではなく種です。なので、
この部分には芽を出すための
栄養がギュッと詰まっている
のです。

この栄養の主なものは、
私たちの体のエネルギーに
なる「炭水化物」と 脳の
エネルギーになる「糖分」
です。

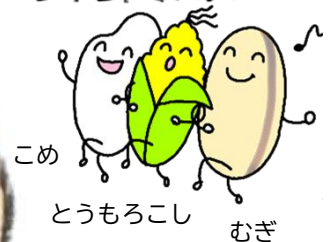


とうもろこし

とうもろこしを粉状にし
て加工し、パンのように主
食として食べている地域も
少なくありません。

主食として生産量の多い
穀物ということで、とうも
ろこしは、米、ムギ（パン
やうどん）と並び、
世界三大穀物と呼ばれて
います。

世界三大穀物だー



こめ

とうもろこし

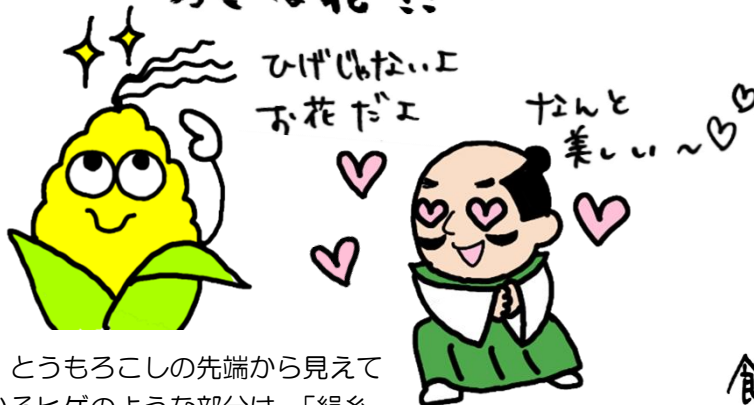
むぎ

今月の一斉給食は
★練馬区産じゃがいも★

7月8日（水）肉じゃが

練馬区産じゃが芋を使用します。
楽しみにしててくださいね！

織田信長の 好きな花？！

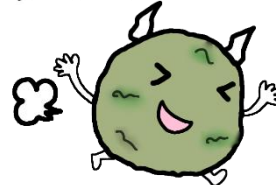


とうもろこしの先端から見えて
いるヒゲのような部分は、「絹糸
（けんし）」と呼ばれる雌花のめしべです。畑で咲いて
いるときはツヤツヤと美しいので、織田信長は大好き
だったそうです。みなさんも畑にあるとうもろこしを
見つけたら、ぜひ注目してみてくださいね。

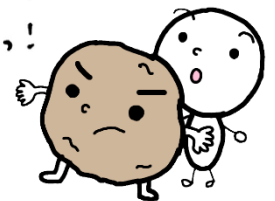
気をつけよう！！

じゃが芋を日の当たる場所に置いておくと緑色にな
り、芽が出てきます。この芽には「ソラニン」という
有毒物質があり、食べるとめまいや吐き気などを引き
起こすことがあります。保管方法に気を付けて、調理
する前にはよく観察してから使うようにしましょう！

食べてー！！



緑いじゃが芋は
ダメだよ！！



●6月の主な食材の産地●

牛乳：東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道
米：岩手（ひとめぼれ）、キャベツ：練馬、にんじん：茨城、きゅうり：練馬・千葉、にんにく：練馬・青森、
玉ねぎ：兵庫、セロリ：長野、じゃがいも：鹿児島・千葉、小松菜：東京、大根：北海道・青森、ごぼう：青森、
パセリ：茨城、生姜：茨城、ねぎ：茨城、にら：栃木、もやし：栃木、たけのこ：鹿児島、白菜：茨城・長野、
かぼちゃ：茨城、小ねぎ：茨城、ピーマン：茨城、さやいんげん：千葉、ブロッコリー：長野、みつば：千葉、
里芋：埼玉、メロン：茨城、えのき：長野、プラム：山梨、鶏肉：岩手、豚肉：千葉・群馬、めひかり：愛知