

# 8月給食だより



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク

令和2年7月31日

練馬区立豊玉第二小学校

校長 永井 美奈子

栄養士 遠藤 万紀子

ながかったような短かったような1学期でした。なかなか先の見えない中、みんなで協力しながら、落ち着いてよく頑張りました。給食の時間も、約束事をしっかり守って静かに食べることができましたね。感染に気を遣いながらの学校生活は疲れたと思います。夏休みの間は、ゆっくり休んでください。今年度の2学期は、8月24日(月)から始まります。また2学期、元気に会えるのを楽しみにしています。

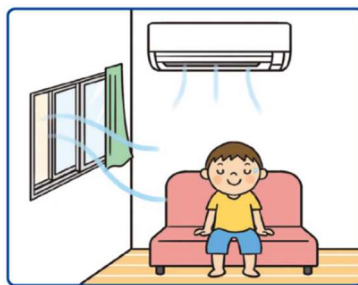
新型コロナに  
負けない!

## 「新しい生活様式」での熱中症予防

新型コロナウイルスの流行が収まるまで、私たちは、感染防止の基本である「人との距離の確保」「せっけんでの手洗い」「マスク」、そして「3密(密集・密接・密閉)を避ける」といった、「新しい生活様式」で過ごすことが求められています。しかし、これから梅雨が明け、暑さの厳しい夏を迎え、熱中症も心配です。「新しい生活様式」での熱中症予防のための行動のポイントを紹介します。

### 暑さを避けよう!

エアコンを上手に利用しましょう。エアコンをつけていても、定期的に換気扇や窓を開け、感染症を予防しましょう(2ヶ所開けよう)。涼しい服装をし、急に暑くなった日は特に注意しましょう。



### こまめに水分補給をしよう

のどが渇く前に、水か麦茶でこまめに水分補給をしましょう。一度にたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや経口補水液を活用しましょう。



### 日ごろから健康管理を!



夏休み中も毎日体温を測り、健康状態をチェックしましょう。体重が急に減っていたら、脱水を疑い、気を付けて水分補給をしましょう。体調が悪いと感じたときは無理をせず、家でしっかり休みましょう。

### 適宜、マスクをはずそう!

マスクをしているときは、力仕事や運動は避けましょう。周りの人との距離を十分に取れる場所で、ときどきマスクをはずして休憩しましょう。



十分な距離

参考: 環境省・厚生労働省(2020.5月)「令和2年度の熱中症予防行動」

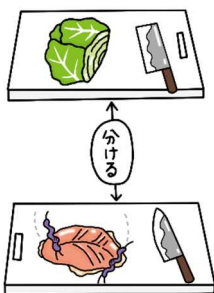
## 夏の食中毒に気をつけよう!

～食中毒予防の3原則～

食中毒は、おもに細菌とウイルスが原因で起こります。食品が菌やウイルスで汚染されていても、見た目やにおい、味の変化などでは分からない場合があるので注意が必要です。

### ①つけない

調理を始める前には、必ず手を洗しましょう。生の肉や魚には菌が付いています。そのまま食べる野菜などに菌が付かないように気をつけましょう。器具は、分けて使うとベストです。



### ②増やさない

肉や魚などの生鮮食品やおそうざいなどは、買ったあとできるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れてあっても、菌はゆっくりと増えていきます。早めに食べきるようにしましょう。



### ③やっつける

ほとんどの菌やウイルスは、加熱によって死滅します。肉や魚、野菜なども良く加熱して食べれば安全です。使ったあとの調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけるか台所用殺菌剤を使用し殺菌しましょう。



参考: 政府広報オンライン「食中毒を防ぐ3つの原則・6つのポイント」

給食費の徴収に、御協力をお願いいたします。今月の引き落とし日は、**8月4日(火)**です。



# 8月の献立

令和2年度 練馬区立豊玉第二小学校

日	曜	献立名	主な材料名			エネルギー (kcal)	献立紹介
			血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	たんぱく質 (g)	
24	月	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 野菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 油揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖	しょうが にんじん えのきたけ だいこん もやし ねぎ こまつな	586 ----- 24.2	<b>26(水)</b> <b>白肉じゃが</b> 酒、砂糖、みりん、 うすくちしょう ゆ、塩を使って味 つけをする、さっ ぱりした仕上がりの 肉じゃがです。
25	火	牛乳 鶏ごぼうピラフ 豆入りコーンスープ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン いんげん豆 生クリーム アガー	米 麦 米油 砂糖 バター じゃがいも 小麦粉	にんじん ごぼう たまねぎ さやいんげん コーン パセリ ぶどうジュース	626 ----- 22.0	
26	水	牛乳 ごまごはん さばの照り焼き 白肉じゃが	牛乳 さば 豚肉	米 麦 ごま 米油 こんにやく じゃがいも 砂糖	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	630 ----- 26.5	
27	木	牛乳 <b>なすとトマトのスパゲティ</b> ベーコンと野菜のソテー <b>旬の食材献立：なす、トマト</b>	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	スパゲティ オリーブ油 米油	パセリ にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト トマト(缶) トマトピューレ なす もやし ほうれんそう コーン	615 ----- 24.0	
28	金	牛乳 <b>魯肉飯(ルーローハン)</b> 五目野菜スープ <b>世界の料理：台湾</b>	牛乳 豚肉	米 麦 米油 砂糖 ごま油	にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ にんじん もやし こまつな	632 ----- 24.9	
31	月	牛乳 レンズドライカレー ジャーマンポテト	牛乳 豚肉 レンズ豆 ベーコン	米 麦 米油 小麦粉 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ レーズン トマトピューレ ピーマン	662 ----- 22.7	<b>28(金)</b> <b>魯肉飯</b> ~世界の料理~ ☆台湾☆ 甘辛く煮込んだ豚 肉をごはんにかけ て食べる、台湾の 定番料理です。

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので御了承ください。

栄養素	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン					食物繊維 g	食塩 g
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg			
8月分平均	625	24.1(15.4%)	20.0(28.8%)	298	83	2.1	243	0.46	0.51	22	4.6	2.4	
摂取基準	650	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上	2.0未満	

## <8月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	北海道	こまつな	埼玉県 千葉県	米	青森県産「つがるロマン」
しょうが	高知県	トマト	青森県	だいこん	青森県 北海道	鶏卵	茨城県
にんじん	北海道	ねぎ	青森県 秋田県 山形県	えのきたけ	長野県 新潟県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	ピーマン	茨城県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
ごぼう	青森県	ほうれんそう	北海道	なす	群馬県	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県

## 「作るの大好き」で「食べるの大好き」に！

夏休みは、みなさんが料理に挑戦する絶好の機会です。台所でいろいろな食材に出会い、触れ、調理することで、食への関心も高まります。また、ふだんは食べられないものも、自分で料理をすると、いつの間にか食べられるようになってきていることもあります。慣れないうちは、時間がかかったり、台所が汚れたりすることがあるかもしれません。しかし、料理は、自分自身で体験することによって、少しずつ身に付いていきます。夏休み、おうちの人とぜひ挑戦してみてくださいね。



### 給食レシピ① セサミトースト

★材料(1人分g)

- 食パン・・・1枚
- バター・・・8g
- グラニュー糖・・・4g
- すりごま・・・4g

- ① バター、グラニュー糖、すりごまをよく混ぜておく。
- ② 食パンにぬって、トースターで焼く(オーブンで焼いてもよい)。

### 給食レシピ② ツナチーズトースト

★材料(1人分g)

- 食パン・・・1枚
- ツナ缶・・・20g
- レモン汁・・・少々
- たまねぎ・・・7g
- マヨネーズ・・・8g
- からし・・・少々
- しょうゆ・・・少々
- ピザチーズ・・・8g

- ① ツナ缶～しょうゆを混ぜ合わせ、食パンにぬる。
- ② 上からピザチーズをかけて、トースターで焼く(オーブンで焼いてもよい)。

### 給食レシピ③ キムチチャーハン

★材料(1人分g)

- 精白米・・・55g
- 小麦・・・5g
- 油・・・1g
- 酒・・・1.5g
- 炒め油・・・1g
- 豚肉・・・20g
- 酒・・・1g
- 人参・・・5g
- キムチ・・・15g
- 砂糖・・・0.7g
- 塩・・・0.7g
- しょうゆ・・・0.8g
- ねぎ・・・10g
- ごま油・・・少々

- ① 精白米～酒を合わせ、炊飯する。(水の量は、米の1.3倍程度が目安)
- ② 具を作る。豚肉は細く切る。人参はせん切り、キムチは1.5cm幅、ねぎは斜め小口切りにする。
- ③ 油で豚肉を炒め、酒をふる。
- ④ 人参を加えて炒め、やわらかくなったらキムチを加える。
- ⑤ 調味料を加えて味をととのえる。
- ⑥ ねぎを加えて炒め、仕上げにごま油を加える。
- ⑦ 炊きあがったごはん⑥の具を混ぜてできあがり。