

(家庭数配布)
平成29年度
7月

給食だより



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動
シンボルマーク

いつも学校給食費の徴収へのご協力ありがとうございます。
7月の引き落としは7月5日(水)です。



平成29年6月26日

練馬区立北町小学校 校長 稲葉 孝之
栄養士 澁谷 楨

だんだんと気温が高くなって、暑さが本格化してくると、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ょっとした心がけで予防できるものです。夏を元気に過ごすためにも予防方法を知って、実践していきましょう。

熱中症は屋内でも起こります

熱中症とは、高温多湿やスポーツ活動などによって、体の水分や塩分が失われて体温調節機能がうまく働かなくなることをいいます。暑い日の屋外だけではなく、体育館などの閉め切った屋内で風の通らない時などは高温多湿になりやすく、熱中症が起こりやすくなります。屋外や屋内に限らず、高温多湿の場所にいる時はこまめに休憩をし、水分を補給しましょう。



食中毒予防の3原則

つけない



つけない 手などを介して食品や人に細菌が移ることがあります。石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。



すく食べる!

増やさない 調理後に長時間放置すると細菌が増殖しやすくなります。できた料理は早めに食べましょう。

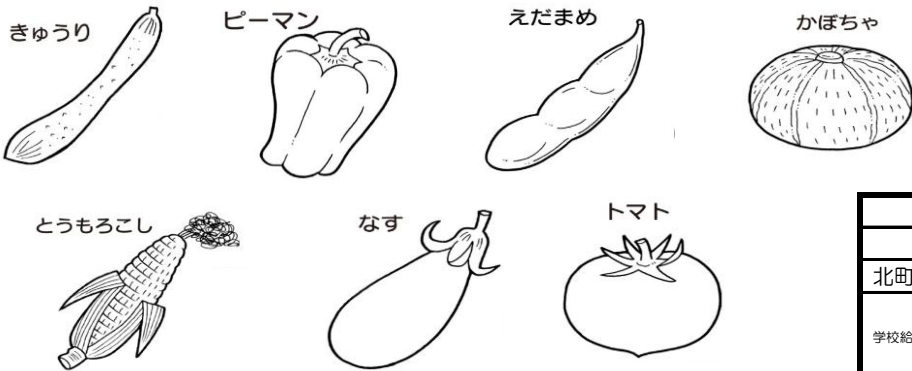


やっつける ほとんどの細菌は、加熱によって死滅します。調理の時には、食材の中心部を75℃1分間以上で加熱しましょう。

増やさない

やっつける

7月の給食ではたくさんの夏野菜が登場します。しっかり食べましょう!



7月の献立から

- 5日 茹で枝豆(2年生枝豆さやもぎ)**
練馬区産の、とれたて新鮮な枝豆で、2年生が枝豆のさやもぎを行います。もいだ枝豆は、給食室でおいしく茹でていただきます。
- 7日 セタ献立『魚の黄金焼き セタ汁 パイン入りりんごゼリー』**
魚の黄金焼きと、カットパインを使ったゼリーは、華やかな黄色で夜空に輝く星を、ピーンと、短冊切りにした野菜が入ったすまし汁は天の川をイメージしています。
- 10日 納豆の日『納豆餃子』**
7月10日は、語呂合わせで納豆の日とされています。納豆は日本の伝統食です。同じ発酵食品のチーズと、夏が旬で、香りのよいしその葉を餃子の皮に包んでカラリと揚げます。
- 11日 蒸しとうもろこし(1年生とうもろこし皮むぎ)**
千葉県多古町より、産直で届けて頂く予定のとうもろこしで、1年生がとうもろこしの皮むぎを行います。皮をむいたとうもろこしは、給食室でおいしく蒸していただきます。
- 13日 沖縄料理『ゴーヤーのみそチャンプルー シカムドゥチ』**
夏が旬で、沖縄を代表する野菜のゴーヤーは、みそ味のチャンプルーでいただきます。チャンプルーは、「いろいろな食材を混ぜ合わせた」という意味があります。豆腐や豚肉など、様々な食材と一緒に炒めます。シカムドゥチは、沖縄では豚のすまし汁ことを言うそうです。ゴーヤーのみそチャンプルーにも、シカムドゥチにも、沖縄を代表する食文化「豚肉」が使われています。豚肉は、ビタミンB群が豊富で、夏バテ予防にぴったりです。暑さに強い沖縄の料理を食べて、暑い夏を乗り切りましょう!
- 19日 夏野菜カレー**
夏の給食の定番、夏野菜カレーです。なす、トマト、ピーマン、かぼちゃなど夏野菜がたっぷり食べられます。お楽しみに!

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	Kcal	g	%	mg	mg	Aμg	B ₁ mg	B ₂ mg	Cmg	g
北町小平均	603	23.6	28.1	330	2.2	238	0.36	0.49	26	4.0
学校給食摂取基準	640	18~32	撰取エネルギー全体の25%~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5.0