

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(木)です。



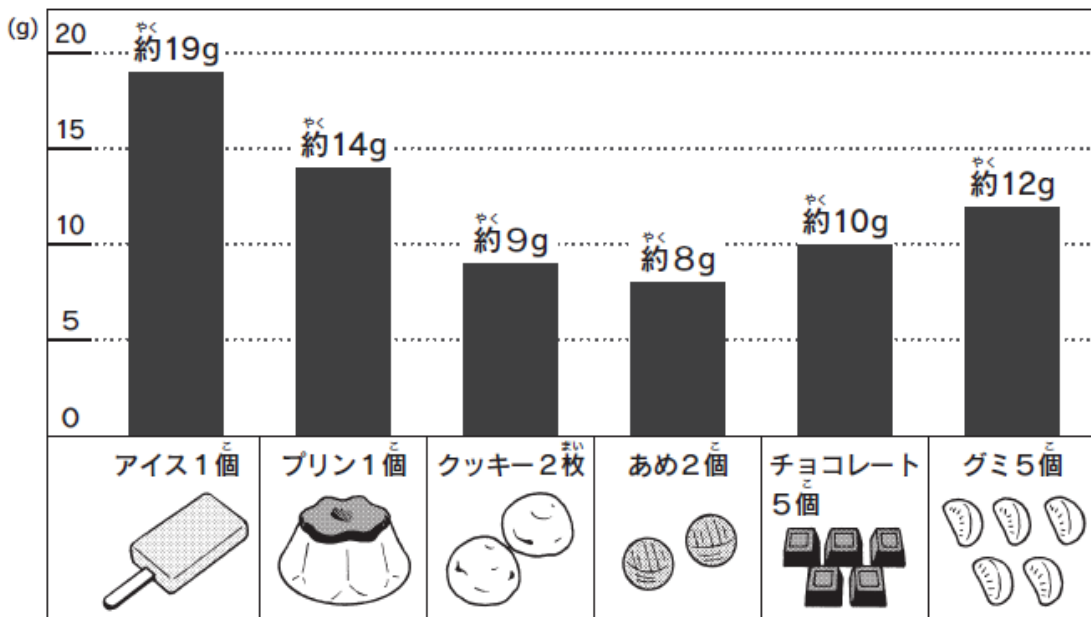
平成30年6月27日

練馬区立北町小学校 校長 稲葉 孝之
栄養士 澁谷 楨

みなさんは、間食を食べる時にどんなものを選んで食べていますか。好きなものを好きなだけ食べているとエネルギーや糖分、塩分、脂質などをとりすぎてしまいます。間食のとり方について考えてみましょう。

甘い菓子の砂糖の量はどのくらい？

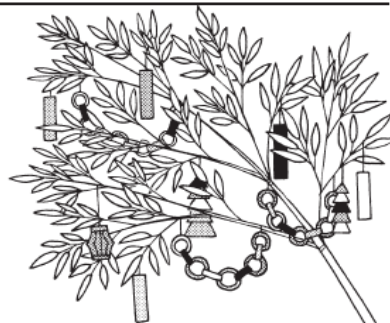
甘い菓子には多くの砂糖が使われています。食べすぎには気をつけましょう。



※砂糖の量は、『給食ニュース』編集部で糖度計を使って糖分量を計測して算出したものです。

七夕ってどんな行事？

七夕の始まりは、7月7日の夜に天の川を渡って、年に一度だけ会うことを許された牽牛(彦星)と織女(織姫)の中国の伝説といわれています。
この日は、願い事を書いた五色の短冊などを笹竹に飾りつけたり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



7月の献立から

2日 半夏生 『たこめし』

半夏生は、梅雨の終わり頃の時期を指す言葉で、農家にとっては、畑仕事や田植えを終わらせる目安となる頃です。半夏生にたこを食べる風習は主に関西地方で行われるもので、たこを神様に捧げて、豊作を祈って食べたことが始まりだそうです。たこにたくさん生えた吸盤のように、稲がたくさん実ることを願うのだそうです。

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。

6日 七夕献立 『もろこしわかめごはん さかなの黄金焼き セタ汁 パイン入りりんごゼリー』

もろこしわかめごはん、さかなの黄金焼き、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。

9日 沖縄料理 『ゴーヤーのみそチャンブルー シカムドゥッチ』

7月7日の七夕の日は、沖縄では先祖供養が行われ、お盆に向けてのカウントダウンが始まる特別な日だそうです。9日は、夏が旬で、沖縄を代表する野菜のゴーヤーを、みそ味のチャンブルーでいただきます。チャンブルーは、「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。シカムドゥッチは、沖縄では豚のすまし汁のことを言うそうです。ゴーヤーのみそチャンブルーにも、シカムドゥッチにも、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！

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。夏が旬の、香りのよいその葉を混ぜ込み、餃子の皮に包んでカラリと揚げます。

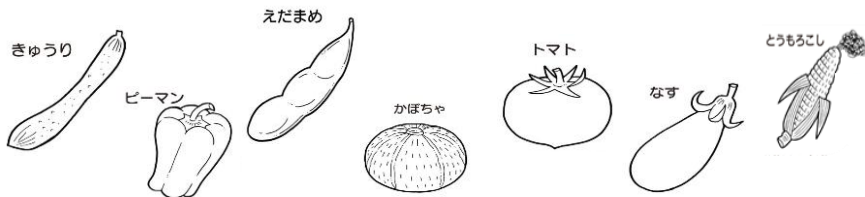
12日 蒸しとうもろこし(1年生とうもろこし皮むき)

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きを行います。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。

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、かぼちゃなどの夏野菜をたっぷり入れて作ります。夏野菜には体の熱を冷ます働きがあります。しっかり食べて、夏の暑さに負けないようにしましょう。

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！



	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
						A μg	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
北町小平均	611	23.8	29.2	331	2.3	269	0.36	0.48	29	4.3
学校給食摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー 全体の 25%~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5.0