



# 給食だより

平成30年6月29日  
練馬区立練馬第三小学校  
校長 中村 直人  
栄養士 野中 歩

もうすぐ梅雨が明け、夏本番になります。日差しが強くなり、温度が上がってくると、熱中症になりやすくなります。こまめな水分補給を心がけましょう。

## ～ 今月の給食目標 ～

き じかんない た  
決められた時間内に食べよう

会話しながらの食事でも楽しいのですが、給食時間は限られています。時間を区切って食べる練習もしてみてください。

元気ポイント ← 夏の食生活 NGポイント →

**元気ポイント**

- こまめな水分補給
- 旬の野菜や果物を取り入れる
- 朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる

**NGポイント**

- 冷たい物のとり過ぎ
- 朝ごはん抜き
- 偏った食事

## 夏本番! こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。



### 水分補給のポイント

**いつ?** 朝起きた時、入浴の前など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。

**何を?** 甘い飲み物ではなく、水やお茶を。

**どれくらい?** 1日あたり1.2ℓが目安。

**運動などで大量に汗をかいたら?** 汗によって減った体重の7～8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。塩分濃度0.1～0.2%程度のスポーツ飲料など。

### 1年生による空豆さやむき体験を6月26日に行いました!

「そらまめくんのベッド」の絵本を読み、その後空豆について学習しました。空豆の皮むき体験では、皮が硬く初めは苦戦していた1年生の子供たちですが、こつをつかんで一生懸命むいてくれました。頑張っでむいた空豆の味は、ひと味違ったようです。



### 今月の行事食メニュー

2日 半夏生献立

7月2日は、半夏生(はんげしょう)です。半夏生とは夏至から数えて11日目にあたる日で、この頃までに田植えが終わるため、地方によっては苗がしっかりと根付くようにという願いを込めて「たこ」を食べる風習があるそうです。また、うどんを食べる習慣がある地方もあります。給食では「冷やしうどん」と「ポテたこ焼き」を作ります。

6日 七夕献立

7月7日の七夕にちなんだ給食です。星形のマカロニを入れた、『お星様スープ』、フルーツポンチに星型のパイナップルを入れた『キラキラフルーツポンチ』です。

暑さでなかなか食欲がわかない季節ですが、しっかりと食べて暑さに負けない身体を作ってもらいたいです。

19日 沖縄の郷土料理(食育の日)

「ゴーヤーチャンプルー」は、沖縄県の郷土料理です。ゴーヤーは沖縄の夏にはなくてはならない野菜です。ビタミンCが豊富なので、夏バテ予防に役立ちます。また苦味成分は「モモルデシン」と言って、胃腸を刺激して食欲を増進させる効果があると言われています。ちなみに「チャンプルー」とは、沖縄の方言で「炒める」という意味です。

6月使用農作物産地 6月4日から6月27日までの使用食材の産地です。

|           |          |            |           |
|-----------|----------|------------|-----------|
| 白菜(群馬・茨城) | にんじん(千葉) | じゃがいも(長崎)  | にんにく(練馬区) |
| 生姜(高知・熊本) | もやし(栃木)  | 青梗菜(長野)    | えのき茸(長野)  |
| 玉葱(兵庫・練馬) | 長ねぎ(千葉)  | ピーマン(茨城)   | 干し椎茸(大分)  |
| さつまいも(千葉) | きゅうり(群馬) | キャベツ(練馬区)  | しめじ(長野)   |
| パセリ(茨城)   | 小松菜(埼玉)  | ほうれん草(埼玉)  | セロリ(長野)   |
| 大根(練馬・青森) | ニラ(栃木)   | さやいんげん(千葉) | 米(青森・秋田)  |
| ごぼう(宮崎)   | れんこん(茨城) | かぼちゃ(鹿児島)  | 三つ葉(群馬)   |

7月に使用予定の練馬区産野菜

枝豆・きゅうり・キャベツ・かぼちゃ・じゃが芋・とうもろこし

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

7月の口座振替日は、9日(月)です。

再振替日は18日(水)です。振替日前日までにご入金ください。10円の手数料がかかります。口座残高のご確認をお願いいたします。





平成 30 年

練馬区立練馬第三小学校

| 日  | 曜日 | 牛乳 | 献立名   | 赤の食品  | 黄色の食品  | 緑の食品   | 栄養価<br>エネルギー<br>たんぱく質 |
|----|----|----|---|---|--|--|-----------------------|
|    |    |    |   | 血や肉になる  | 働く力になる   | 体の調子を整える   |                       |
| 2  | 月  |    | 冷やしうどん ポテたこ焼き<br>ゆで枝豆                               | 豚こま 油揚げ まだこ ベーコン<br>かつお節 牛乳 こんぶ あおのり                | うどん 三温糖 ジャがいも<br>かたくり粉 米油                      | こまつな 玉葱 ねぎ しょうが<br>えだまめ  | 631kcal<br>23.8g      |
| 3  | 火  |    | ごはん ツナ入り厚焼き卵<br>じゃがいものきんぴら 吉野汁                      | 鶏ひき肉 まぐる缶詰 たまご<br>昆布 鶏もも肉 油揚げ 木綿豆腐<br>牛乳 ひじき        | 精白米 三温糖 ジャがいも<br>板こんにやく 上白糖<br>かたくり粉 ひまわり油 ごま  | にんじん 干し椎茸 玉葱 ごぼう<br>だいこん ねぎ  | 680kcal<br>23.8g      |
| 4  | 水  |    | 夏野菜のカレー ひじきのサラダ                                     | 豚もも肉 レンズまめ 淡色辛みそ<br>牛乳 ひじき しらす干し                    | 精白米 おおむぎ 薄力粉<br>中ざら糖 上白糖 ひまわり油<br>有塩バター ごま油 ごま | にんじん かぼちゃ さやいんげん<br>にんにく しょうが 玉葱 なす<br>ズッキーニ セロリー キャベツ<br>きゅうり もやし           | 687kcal<br>19.6g      |
| 5  | 木  |    | なすとトマトのソテー<br>茎わかめのサラダ ゆでとうもろこし<br>【4年生 とうもろこしむき体験】 | 鶏ひき肉 いんげんまめ 牛乳<br>パルメザンチーズ きわかめ                     | スパゲッティ 三温糖<br>オリーブ油 米油 ひまわり油                   | にんじん トマト にんにく<br>しょうが 玉葱 なす きゅうり<br>もやし とうもろこし                               | 622kcal<br>25.7g      |
| 6  | 金  |    | チキンライス お星様スープ<br>キラキラフルーツポンチ<br>【七夕献立】              | 鶏もも肉 たまご いんげんまめ<br>牛乳 パルメザンチーズ 寒天                   | 精白米 パン粉 マカロニ<br>上白糖 ひまわり油                      | トマトジュース 玉葱 とうもろこし<br>ほうれんそう マッシュルーム<br>セロリー とうもろこし パイン缶詰<br>もも缶詰 グリンピース にんじん | 600kcal<br>19.7g      |
| 9  | 月  |    | 三色ごはん みそじゃが けんちん汁                                   | 鶏ひき肉 たまご 米みそ 昆布<br>鶏もも肉 木綿豆腐 油揚げ 牛乳                 | 精白米 三温糖 ジャがいも<br>こんにやく ひまわり油                   | さやいんげん にんじん<br>しょうが ごぼう だいこん<br>ねぎ   | 655kcal<br>24.3g      |
| 10 | 火  |    | きなこトースト パリパリサラダ<br>コーンポテトスープ                        | きな粉 ベーコン 牛乳   | 食パン 三温糖 はちみつ<br>ジャがいも 薄力粉 有塩バター<br>マーガリン ひまわり油 | にんじん キャベツ きゅうり<br>玉葱 とうもろこし クリーム<br>セロリー                                     | 616kcal<br>18.2g      |
| 11 | 水  |    | ごはん 白身魚のバター醤油焼き<br>野菜のソテー 味噌汁                       | シルバー ベーコン かつお節<br>昆布 木綿豆腐 赤色辛みそ<br>淡色辛みそ 牛乳         | 精白米 有塩バター ひまわり油                                | にんじん ほうれんそう えのき<br>こまつな しょうが キャベツ<br>とうもろこし もやし 玉葱 ねぎ                        | 597kcal<br>26.0g      |
| 12 | 木  |    | ゆかりご飯<br>鶏肉とコーンの揚げ煮<br>畑汁 【兄弟学級給食】                  | 鶏もも肉 昆布 淡色辛みそ<br>赤色辛みそ 牛乳                           | 精白米 三温糖 薄力粉<br>かたくり粉 ジャがいも<br>ひまわり油            | にんじん さやいんげん 玉葱<br>こまつな セロリー ごぼう だいこん<br>とうもろこし しょうが にんにく                     | 645kcal<br>18.9g      |
| 13 | 金  |    | 麦ごはん マーボー豆腐<br>海藻サラダ 果物(すいか)<br>【5年生 わかめ授業】         | 豚ひき肉 赤色辛みそ 麦みそ<br>木綿豆腐 牛乳 わかめ てんぐさ<br>赤とさかのり 青とさかのり | 精白米 おおむぎ 三温糖<br>かたくり粉 ごま油 ひまわり油                | にんじん なら しょうが 干し椎茸<br>たけのこ セロリー にんにく ねぎ<br>キャベツ きゅうり とうもろこし<br>すいか            | 603kcal<br>23.9g      |
| 17 | 火  |    | メキシカンライス 白身魚のマリネ<br>五目野菜スープ                         | 豚ひき肉 まがれい鶏胸肉<br>大豆 牛乳                               | 精白米 おおむぎ 薄力粉<br>三温糖 有塩バター ひまわり油                | にんじん 青ピーマン キャベツ<br>赤ピーマン こまつな トマト缶詰<br>玉葱 とうもろこし セロリー<br>しょうが                | 674kcal<br>26.2g      |
| 18 | 水  |    | 豚キムチ丼 青梗菜としめじのスープ                                   | 豚肉 鶏もも肉 木綿豆腐 たまご<br>牛乳                              | 精白米 おおむぎ 三温糖<br>かたくり粉 ごま油 ひまわり油                | にんじん なら チンゲンサイ<br>にんにく しょうが キムチ漬け<br>玉葱 ねぎ もやし セロリー しめじ                      | 579kcal<br>23.8g      |
| 19 | 木  |    | あわごはん かつおでんぶ<br>☆ゴーヤチャンプルー もずくスープ                   | かつお節 豚肉 木綿豆腐 たまご<br>牛乳 こんぶ もずく                      | 精白米 あわ 三温糖 かたくり<br>粉<br>ごま ひまわり油               | にんじん こねぎ 玉葱 にがうり<br>粉  | 608kcal<br>27.3g      |
| 20 | 金  |    | ☆お魚の汁 ☆ポイルキャベツ<br>☆ABCスープ                           | ホキ たまご 鶏もも肉<br>いんげんまめ 牛乳                            | 丸パン 薄力粉 パン粉 パン粉<br>三温糖 ジャがいも ひまわり油             | にんじん キャベツ<br>マッシュルーム 玉葱  | 574kcal<br>25.9g      |

学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。



- \*天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。
- \*サラダ、和えものは衛生を考慮し、トマト以外は加熱してあります。
- \*お米は、秋田県産「ひとめぼれ」と青森県産「つがるロマン」です。



|          | エネルギー | たんぱく質 | 脂質                   | カルシウム | 鉄分  | ビタミン  |        |        |       | 食物繊維 | 食塩  |
|----------|-------|-------|----------------------|-------|-----|-------|--------|--------|-------|------|-----|
|          | Kcal  | g     | %                    | mg    | mg  | A(μg) | B1(mg) | B2(mg) | C(mg) | g    | g   |
| 7月平均     | 626   | 23.4  | 19                   | 320   | 2   | 196   | 0.37   | 0.39   | 27    | 4.8  | 2.5 |
| 学校給食摂取基準 | 640   | 24.0  | エネルギー<br>の<br>25~30% | 350   | 3.0 | 170   | 0.40   | 0.40   | 20    | 5.0  | 2.5 |

(3・4年生1人一食あたりの栄養所要量)