

給食だより

夏休み前
特別号



平成30年7月19日
練馬区立練馬第三小学校
校長 中村 直人
栄養士 野中 歩



長い夏休みが始まります。

たくさん遊んで、素敵な思い出を作ってください。

9月にみなさんの元気な姿がみられるのを楽しみにしています

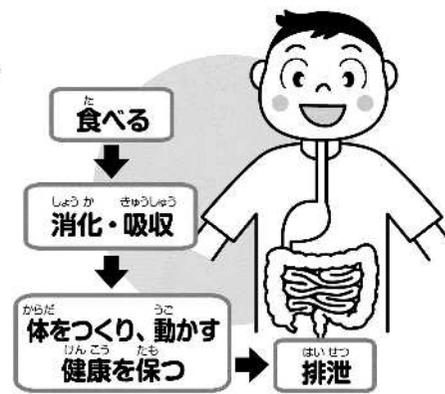


8月4日
栄養の日

公益社団法人日本栄養士会では2017年から、8月4日を「エイト」と「よん」の語呂合わせで「栄養の日」、前後1週間となる8月1日～7日を「栄養週間」と制定し、「国民の食・栄養の課題を解決するための運動」を展開しています。この機会に、食や栄養へ興味を深め、食生活を見直してみませんか？

栄養って何だろう？

食べ物には、さまざまな「栄養素」が含まれています。食べ物を食べると、胃や腸で消化され、栄養素が体の中に吸収されます。そして全身に運ばれて、体がつくれ、健康が保たれます。また、必要のないものは、うんちやおしっことして排泄されます。栄養素は「五大栄養素」に分かれ、このうち体をつくり、エネルギーのもとになる成分を「三大栄養素」といいます。



もうすぐ夏休み!

夏休みは、学校がある時と比べて自由になる時間が多いため、生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起きを心がけ、1日3食しっかり食べて、体調を整えましょう。せっかくの長いお休みなので、ダラダラと過ごすのではなく、目標を決めて計画的に過ごせるといいですね。食事の準備や後片付け、料理のお手伝いにも、ぜひ挑戦してみてください。

夏休みの食生活4か条

- 1 早寝・早起きをして朝ごはんを食べる
- 2 1日3食をバランスよく食べる
- 3 こまめに水分をとる
- 4 冷たい物、おやつはとり過ぎない

“おやつ”について

こんな人はいませんか？



自由な時間の多い夏休みですが、炭酸飲料やジュースなどの甘い飲み物を水代わりに飲んだり、時間を決めずにお菓子をダラダラ食べたりすると、虫歯や肥満になる心配があります。おやつは200kcal以内を目安にし、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるように、時間を決めてとるようにしましょう。食後の歯磨きも忘れずにしましょう。

おやつにオススメ

- 季節の果物 (スイカ、メロン、桃、ぶどう、梨、パイナップルなど)
- 牛乳・乳製品 (チーズ・ヨーグルト)
- 焼きいも・ふかしいも

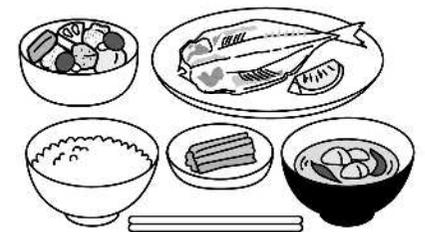
市販のお菓子や飲み物は栄養成分表示をチェック!

五大栄養素 (三大栄養素+ビタミン・ミネラル)	三大栄養素 (たんぱく質・脂質・炭水化物)		
	たんぱく質	脂質	炭水化物
	主に筋肉などの体をつくるほか、エネルギーのもとになる。 魚介、肉、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品に多く含まれる。	主にエネルギーのもとになる。 植物油、バター、肉の脂身に多く含まれる。	糖質 主にエネルギーのもとになる。 ご飯、パン、麺、砂糖、いも類に多く含まれる。
			食物繊維 おなかの調子を整える。 野菜、きのこ、海藻、豆類に多く含まれる。
	ビタミン		ミネラル (無機質)
	主に体の調子を整える。 体に必要なビタミンは、現在13種類とされ、それぞれ働きや含まれる食品が異なる。		骨や歯など体をつくるほか、体の調子を整える。 体に必要なミネラルは、現在16種類とされ、それぞれ働きや含まれる食品が異なる。

※「日本人の食事摂取基準 (2015年版)」では、塩素・硫黄・コバルトを除く13種類の摂取基準が示されています。

私たちの体に必要な量の栄養素をとるためには、一つの食品だけでなくいろいろな食品を組み合わせる必要があります。同じ食品ばかり食べて栄養素が偏ってしまうと、体の中でうまく利用することができず、健康な体をつくることはできません。毎日を元気に過ごすために、栄養バランスのとれた食事が重要です。

いろいろな食品から!





9月の給食こんだて



平成 30 年

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
3	月		チキンカレーライス パプリカ入りサラダ 果物	鶏モモ肉 牛乳	精白米 おおむぎ じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 上白糖 ひまわり油	にんじん 赤ピーマン しょうが にんにく 玉葱 セロリー	700kcal 19g
4	火		ごはん のりの佃煮 味噌ドレッシング サラダ 肉じゃが	淡色辛みそ 豚モモ 牛乳 ほしりのり	精白米 三温糖 しらたき じゃがいも ひまわり油 ごま油	にんじん さやいんげん キャベツ もやし しょうが 玉葱 干し椎茸	605kcal 21g
5	水		豚肉のみそ炒め丼 わかめスープ	豚こま 赤色辛みそ 鶏モモ肉 木綿豆腐 牛乳 わかめ	精白米 三温糖 かたくり粉 米油 ひまわり油	にんじん 青ピーマン 玉葱 たけのこ ねぎ きくらげ セロリー しょうが にんにく えのきたけ	590kcal 25.2g
6	木		秋の山路ご飯 魚の西京焼き 野菜たっぷりみそ汁	鶏胸肉 油揚げ さわら 淡色辛みそ 木綿豆腐 赤色辛みそ 牛乳 こんぶ	精白米 もちごめ 三温糖 板こんにゃく じゃがいも 日本ぐり ひまわり油	にんじん 干し椎茸 もやし ほんしめじ ごぼう だいこん	603kcal 28.2g
7	金		きびご飯 豚肉のしぐれ煮 キャベツ 畑汁	豚モモ 昆布 淡色辛みそ 赤色辛みそ 牛乳	精白米 きび 三温糖 じゃがいも ひまわり油	にんじん こまつな しょうが たけのこ ごぼう キャベツ だいこん	565kcal 21.3



1か月以上先の献立になりますので、今回は1週間のみお知らせいたします。
食材の購入の関係上使用する食材が一部変更になる可能性があります。
9月1日に改めて『9月給食献立表』をお配りいたします。

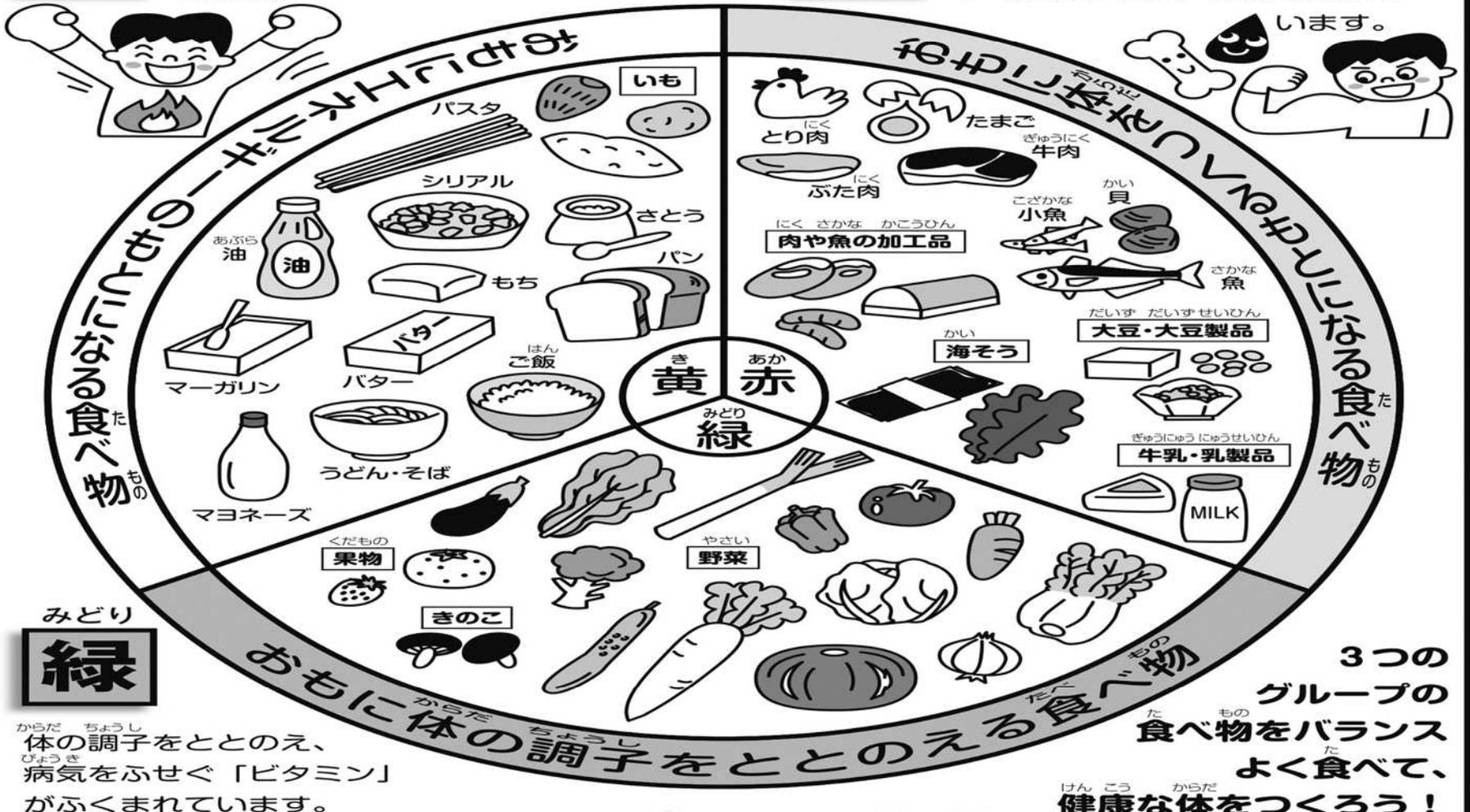


食べ物の働きを知るう！

食べ物は、体の中での働きの違いから「赤・黄・緑」の3つのグループに分けることができます。
健康な体をつくるためには、3つのグループの食べ物をバランスよく食べることが大切です。

黄 体の熱や力のもとになる「炭水化物」や「脂質」がふくまれています。

赤 体（肉や血、骨、歯など）をつくるもとになる「たんぱく質」や「カルシウム」がふくまれています。



緑 体の調子をととのえ、病気をふせぐ「ビタミン」がふくまれています。

給食には、3つのグループの食べ物がバランスよく入っています。

