8月 給食だより

令和２年８月２４日
練馬区立練馬第三小学校
校長　城﨑　真
栄養士　野中　歩

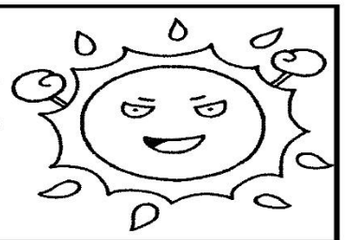
夏休みが終わり、日に焼けた元気な子供たちが登校してきました。
まだまだ暑さが残り日差しが強く、気温や湿度も高くなっています。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

水分補給はこまめにしよう！

喉が渇いている時は、すでに水分が不足していると言われています。私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

★７月使用農作物産地★

白菜（長野）	にんじん（千葉）	じゃがいも（鹿児島）	にんにく（青森）
生姜（高知）	もやし（栃木）	青梗菜（茨城）	セロリ（長野）
玉葱（兵庫）	長ねぎ（茨城）	ピーマン（茨城）	干し椎茸（大分）
パセリ（茨城）	小松菜（埼玉）	キャベツ（練馬区）	米（青森・秋田）

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

９月の口座振替日は、　８日（火）　です。

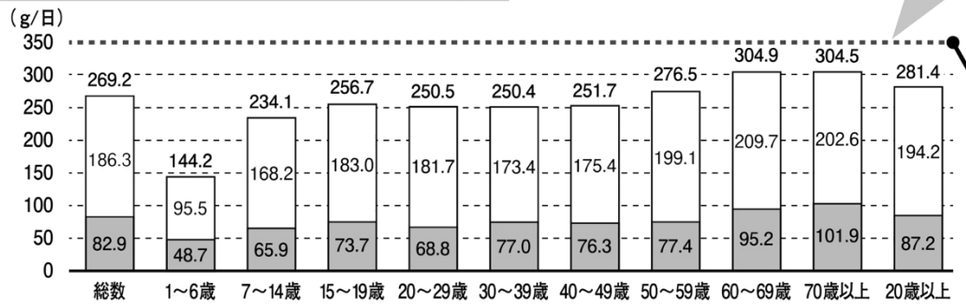
※再振替日は 18 日（金）です。振替日前日までにご入金ください。
※１０円の手数料がかかります。口座残高のご確認をお願いいたします。

野菜料理を＋1皿食べましょう。

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル（無機質）、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日 350ｇ以上の野菜（うち緑黄色野菜 120ｇ）をとることを目標※としていますが、下図のように、どの年代においても不足している現状があります。　※厚生労働省「健康日本 21（第二次）」

１日にとりたい野菜の量
350ｇ（うち緑黄色野菜 120ｇ）

１人１日当たりの野菜摂取量の平均値



出典：厚生労働省「平成 30 年国民健康・栄養調査」

小鉢や小皿１皿分の野菜料理を 70ｇ程度と考えると、あと１皿食べれば目標値に近づくことができ、食事のバランスも整いやすくなります。いつもの食事に「＋１皿」の野菜料理を意識してみませんか？

加熱すれば「かさ」を減らすことができ、生のままよりたくさんの量を食べられます。

例えば、こんなもので＋1皿

青菜のおひたし

ほうれん草や小松菜をゆで、しょうゆ、みりんなどで調味しただし汁に浸す。めんつゆをかけるだけでもOK！

ナムル風あえ物

細切りのにんじんとピーマン、もやしを電子レンジで加熱し、ごま油、しょうゆ、おろしにんにく、すりごまであえる。

みそ汁やスープ

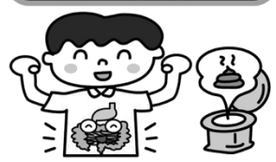
いつもの具材に野菜を１～２種類プラスする。

野菜には、こんな効果が期待できます！

肌を丈夫にする

ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。

便秘を予防する



食物繊維が、腸の働きを活発にし便秘を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。

高血圧を予防する

カリウムが、余分なナトリウム（食塩）を体の外に出す手助けをしてくれます。

食べ過ぎを防ぐ

低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。

8月の給食こんだて

令和2年　　練馬第三小学校

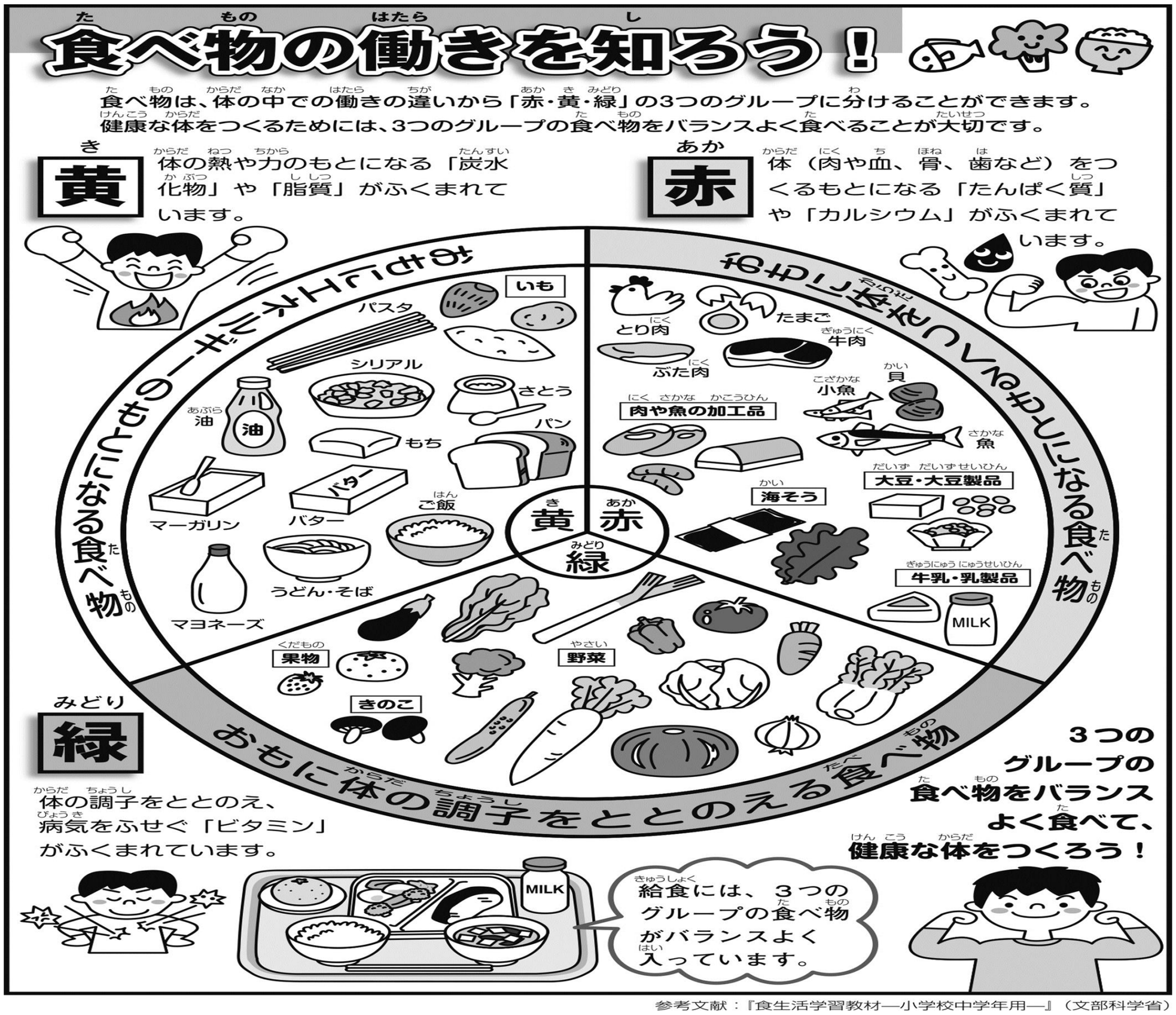
実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
24	月	練馬スパゲティ 牛乳 かみかみサラダ カラメルポテト	ツナ缶詰　もみのり 普通牛乳　きりいか	スパゲッティ 有塩バター オリーブ油 三温糖 ひまわり油 ごま油 さつまいも 揚げ油	だいこん レモン キャベツ きゅうり 緑豆もやし にんじん	696	13.0	31.4	2.5
25	火	ごはん 牛乳 小松菜入り卵焼き 切り干し大根の含め煮 呉汁	飲用牛乳 ひじき 鶏ひき肉 鶏卵 油揚げ 黄だいず 豆乳 赤色辛みそ 淡色辛みそ	精白米 ひまわり油 三温糖 ひまわり油 細の目こんにゃく じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな さやいんげん ごぼう だいこん 根深ねぎ	633	14.7	27.0	2.7
26	水	ガパオライス 牛乳 春雨スープ	鶏ひき肉 黄だいず 普通牛乳	精白米 おおむぎ ひまわり 油三温糖 でん粉 緑豆はるさめ ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン セロリー 干ししいたけ はくさい チンゲンサイ	608	16.3	26.3	2.6
27	木	麦ごはん 牛乳 さばの味噌幽庵焼き 練馬野菜のツナあえ 畑汁	飲用牛乳 さば 淡色辛みそ ツナ缶詰 赤色辛みそ	精白米 おおむぎ 三温糖 ごま油 ひまわり油 じゃがいも	こまつな 緑豆もやし キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん こまつな	601	16.4	27.9	2.4
28	金	チキンクリームライス 牛乳 じゃことわかめのサラダ	鶏もも クリーム 粉チーズ 牛乳 乾燥わかめ しらす干し	精白米 ひまわり油 有塩バター 薄力粉 米サラダ油 三温糖 炒りごま	しょうが にんにく にんじん ごぼう たまねぎ パセリ スイートコーン マッシュルーム 緑豆もやし	625	12.1	31.7	2.4
31	月	わかめごはん 牛乳 鮭のみそマヨ焼き 具だくさんみそ汁	炊き込みわかめの素 飲用牛乳 さけ 赤色辛みそ 淡色辛みそ 豚肉もも 木綿豆腐	精白米 マヨネーズ 三温糖 ひまわり油 こんにゃく じゃがいも	粒コーン たまねぎ 青ピーマン にんじん ごぼう だいこん 緑豆もやし	597	16.7	25.6	2.7

※　食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。　※給食回数6回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	627	14.8	28.4	2.6	317	91	2.0	220	0.29	0.49	25	5.1
基準値	650	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

＊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、加熱してあります。
＊学校給食用牛乳の予定産地は、東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県になりま

早ね 早おき 朝ごはん



参考文献：『食生活学習教材―小学校中学年用―』（文部科学省）