

7月給食だより

練馬区立旭町小学校
校長 清水 誠
栄養士 西野 亜矢子

いよいよ本格的な夏の到来です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たい麺のみで済ませたり食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

7月の献立より



●3日(月)：沖縄県の郷土料理

「タコライス」はメキシコ料理のタコスの具材をご飯にのせた料理です。スパイシーな味付けなので暑い時でも食べやすく、一皿でタンパク質も野菜もしっかり摂ることができます。その他に、豚骨スープの旨味がたっぷりの「イナムドゥチ」、黒砂糖を使った沖縄風のドーナッツ「サーターアングギー」を作ります。

●7日(金)：七夕の献立

甘辛く味付けした短冊切りのあなごをのせた「あなごのちらし寿司」と、そうめんと星のかまぼこをお吸い物に入れて天の川に見立てた「七夕汁」を作ります。

●12日(水)：とうもろこしの皮むき

生活科の学習の一環で、2年生が全校分のとうもろこしの皮むきをします。練馬区の農家さんが育ててくれたとうもろこしを使用する予定です。

6月の主な食材の産地

- ・米…青森県産まっしぐら
- ・牛乳(予定産地)…東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道
- ・人参…千葉
- ・玉ねぎ…兵庫
- ・じゃがいも…長崎
- ・生姜…長崎
- ・にんにく…青森
- ・キャベツ…練馬区
- ・白菜…茨城
- ・にら…茨城
- ・大根…青森
- ・しめじ…長野
- ・なめこ…群馬
- ・ほうれん草…埼玉
- ・大麦…国産
- ・パセリ…千葉
- ・きゅうり…千葉
- ・小松菜…埼玉
- ・ごぼう…青森
- ・かぶ…千葉
- ・ニラ…栃木
- ・チンゲン菜…静岡
- ・もやし…栃木
- ・里芋…宮崎
- ・ピーマン…茨城
- ・オレンジ…佐賀
- ・鶏肉…宮崎
- ・豚肉…茨城
- ・いわし…北海道
- ・ぶり…北海道
- ・さば…ノルウェー
- ・ししゃも…アイスランド
- ・しらす干し…愛媛

6月のメニューから

6月7日に作った「キャベーキ」の作り方を紹介します。みじん切りのキャベツがたっぷり入った甘いケーキです。キャベツとケーキ、びっくりする組み合わせですが、児童たちには人気のメニューです。簡単に作れるので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

キャベーキ

＜材料 6個分＞

- ・薄力粉…90g
- ・ベーキングパウダー…4g
- ・サラダ油…大さじ2
- ・砂糖…小さじ4
- ・豆乳か牛乳…大さじ3
- ・キャベツ…90g

＜作り方＞

- ①キャベツは茹でてみじん切りにして水気をよく絞る。
- ②ボウルにキャベツ以外の材料を入れてよく混ぜる。
- ③②に①を加えて混ぜ、カップに入れる。
- ④170℃～180℃に熱したオーブンで18～20分ほど焼く。

おやつの上手なとり方 4カ条



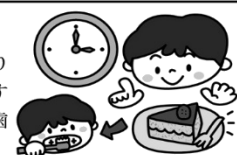
1 食べ過ぎない

食事が食べられなくなないように、自分に合った量を考えましょう。



2 時間を決める

ダラダラ食べたり飲んだりしていると、虫歯になりやすくなります。食べたら必ず歯をみがきましょう。



3 食べる量を決める

目安は1日200kcal以内。お皿に移してから食べると、食べ過ぎを防げます。



4 楽しく食べる

家族や友達とおしゃべりしながら、楽しい時間を過ごすことは、心の栄養にもなりますね。



食品に含まれるエネルギーなどの目安

エネルギーは、わかりやすく四捨五入しています。		●エネルギー ◆脂質 ★食塩相当量
	ポテトチップス 1/2袋(30g)	●170kcal ◆10.6g ★0.3g
	フランクフルト 小1本(60g)	●180kcal ◆14.8g ★1.1g
	チキンナゲット 4個(80g)	●200kcal ◆11g ★1.3g
	カップラーメン 小1個(40g)	●180kcal ◆7.9g ★2.8g
	ミルクチョコレート 1/2枚(25g)	●140kcal ◆8.5g ★0.1g
	アイスクリーム 小1個(80g)	●140kcal ◆6.4g ★0.2g
	コーラ コップ1杯(200ml)	●90kcal ◆0g ★0g

おやつは食事を補うものと考えて、お菓子以外のものを食べるのもおすすめです。

	おにぎり 1個(100g)	●180kcal ◆0.3g ★0.5g
	焼きいも 1/2本(100g)	●160kcal ◆0.2g ★0g
	蒸しじゃがいも 中1個(100g)	●90kcal ◆0.2g ★0g
	キウイフルーツ 1個(100g)	●50kcal ◆0.1g ★0g
	バナナ 1本(100g)	●90kcal ◆0.2g ★0g
	メロン 1/8切れ(100g)	●40kcal ◆0.1g ★0g
	加糖ヨーグルト 1個(80g)	●50kcal ◆0.2g ★0.2g