

給食だより

平成27年6月30日



練馬区立光が丘の風小学校
校長 福田 純子
栄養士 林 敦子

梅雨が明けると、だんだん暑さが厳しくなってきます。夏の暑さに体力がついていけなくなると「夏バテ」になってしまいます。暑いと冷たいものばかりを摂ってしまいがちですが、結果的に夏バテを引き起こしてしまうこともあります。食生活を整え、適度に運動し、休養をしっかりととり、体力をつけることで、夏バテを防ぐことができます。

◆暑さに負けなための4つのポイント◆

◆その1 早寝・早起き・朝ごはん！



健康的な生活の基本は、「早寝・早起き・朝ごはん」です。1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事な働きをします。特に朝食は、一日の生活を元気にスタートさせるために欠かせません。しっかり食べて、体を目覚めさせましょう。休日や夏休み期間中も、毎日決まった時間に朝食をとるように心掛けましょう。

◆その2 水分補給に気をつけて！

汗を大量にかいて水分補給をしないと、体が水分不足に陥り熱中症になる危険があります。熱中症の予防のためにも、こまめな水分補給が大切です。

◇ 甘い飲み物に注意 ◇

甘い飲み物をたくさん飲むと、体への水分の吸収が悪くなったり、肥満や虫歯の原因になります。また、糖分は体内のビタミン B₁ を使ってエネルギーにかかわることから、甘い飲み物を飲みすぎると体内のビタミン B₁ がたくさん使われ、その結果疲れを感じたり、食欲不振になったりします。



◆その3 夏野菜・旬の食材を食べよう！

夏の野菜や果物には、ビタミン類やミネラルなど体の調子を整える栄養素や水分がたくさん含まれています。魚介類も、良質なたんぱく質を含むものがたくさん出てきますので、ぜひ食べてみてください。

<夏野菜&果物> トマト 胡瓜 茄子 南瓜 枝豆 コーヤ 玉ねぎ おくら ピーマン 茗荷 新鰯 冬瓜 紫蘇 レタス 葡萄 桃 西瓜 無花果 メロン …など
<魚介類> 鮭 穴子 鮎 鯛 魚 鱈 八 鱈 鱈 鱈 鱈 …など



◆その4 冷房に注意！

暑いからと言って、冷房のきいた涼しい部屋ばかりにしていると、体が冷えて、胃や腸の動きが悪くなると、食欲不振に繋がることがあります。

それでも…
もし、夏バテしてしまったら？

「量より質」を意識して！
少量でもいいので、複数の食品を摂るように心がけてください。



給食費の口座振替についてのお知らせ

★引き落とし日：7月 10日（金）

★金額：1.2年生 → 4,200円（4組 → 3,400円）
3.4年生 → 4,400円（4組 → 3,600円）
5.6年生 → 4,700円（4組 → 3,900円）

※口座振替手数料10円がかかります。
※口座振替は月1回です。前日までに、残高不足にならないようにご準備をお願いいたします。
※夏休み中の8月10日にも、引き落としがあります。金額は7月と同じです。

給食の時間より

6月は、水泳指導が始まったり、春の風小祭りがあつたりと、慌ただしかったためか給食の食器を割ってしまう児童が多かったです。割ってしまった理由のほとんどが、不注意でした。

学校の給食で使っている食器は磁器でできているので、落としたりしたら割れてしまいます。給食室では、食器の汚れは洗い落とせても、割れた食器を元に戻すことはできません。皆が使うものですので、大事に使ってほしいと思います。

7月の給食目標は「安全な運搬・配食をしよう。」です。楽しい給食の時間を過ごすためには、ひとりひとりが注意しながら、みんなで協力しあうことが大切です。

6月のランチタイムズに寄せられた、給食の感想を一部紹介します。最近では、1年生も感想を書いてくれる事が増えてきました。丁寧な字で書かれた感想は、読んでみると、とても嬉しくなります。

- ・はるまきはあぶらであげてバリバリでした。とくにわかめごはんとスープがおいしいです。(1-3)
- ・てりやきハンバーグがおいしかったです(1-1)
- ・揚げパンと春雨スープがとくにおいしかったです。(4-2)

★7月に使用する主な食材の産地（予定）★

にんにく	青森県	だいこん	青森県	きゅうり	練馬区
しょうが	高知県	ねぎ	茨城県	こまつな	埼玉県
じゃがいも	千葉県・練馬区	キャベツ	茨城県	セロリ	長野県
にんじん	千葉県	たけのこ	福岡県	なす	埼玉県
たまねぎ	香川県	はくさい	茨城県	ごぼう	青森県
みつば	埼玉県	いんげん	千葉県	りんご	青森県
ピーマン	茨城県	トマト	茨城県	青梗菜	静岡県
とうもろこし	千葉県	もやし	栃木県	小玉すいか	茨城県
かぼちゃ	練馬区	しめじ	長野県		
牛乳	千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道			米	青森県

生徒一人一回当たり平均摂取栄養価

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	Kcal	g	%	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
学校給食摂取基準	640	24	25~30	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5
今月の平均	638	25.9	26.1	352	2.4	267	0.4	0.5	27	4.6	2.8