

# 8月給食だより



令和2年度 8月号  
練馬区立上石神井小学校

おやつを食べるとき、スナック菓子を袋から直接食べたり、甘いジュースをペットボトルに口をつけて飲んだりしていませんか？ こんな食べ方・飲み方では、エネルギー（カロリー）のとり過ぎにつながり、夕食がきちんと食べられなくなってしまうかもしれません。市販のお菓子は、砂糖や油をたっぷり使ったエネルギーの高いものが多いので、栄養成分表示を確認して食べ過ぎないように気をつけましょう。

## おやつの上手なとり方 4カ条



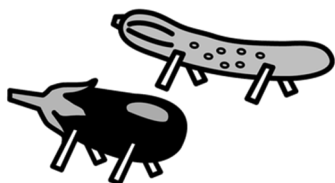
<p><b>1 食べ過ぎない</b></p> <p>食事が食べられなくならないように、自分に合った量を考えましょう。</p> 	<p><b>2 時間を決める</b></p> <p>ダラダラ食べたり飲んだりしていると、虫菌になりやすくなります。食べたら必ず歯をみがきましょう。</p> 
<p><b>3 食べる量を決める</b></p> <p>目安は1日200kcal以内。お皿に移してから食べると、食べ過ぎを防げます。</p> 	<p><b>4 楽しく食べる</b></p> <p>家族や友達とおしゃべりしながら、楽しい時間を過ごすことは、心の栄養にもなりますね。</p> 

### ☆今月の給食より☆

27日 卵入り華風コーンスープ 普通のコーンスープとは違う、ふんわり卵の入った中華風のコーンスープです。

28日 ししゃもの南蛮漬 揚げたししゃもをネギ、唐辛子の入った甘酢で漬けます。南蛮貿易によって日本に伝えられたため、この名前がついたそうです。

31日 練馬スパゲティ 大根をたっぷり使用した練馬オリジナルの人気メニューです。



### 7月に使用した主な食材の産地

食品	産地	食品	産地
牛乳	東京・群馬	キャベツ	練馬区
	岩手・青森	しょうが	高知
	秋田・宮城	にんにく	青森
米	北海道・山梨	ピーマン	茨城
	青森	にら	栃木
にんじん	千葉	ごぼう	青森
きゅうり	群馬	いわし	北海道・北陸
玉ねぎ	兵庫	サケ	北海道
じゃがいも	長崎	ホキ	ニュージーランド
もやし	栃木	いんげん	千葉
大根	北海道	万能ねぎ	福岡
長ネギ	栃木	鶏卵	群馬
小松菜	練馬区	鶏肉	青森
冬瓜	神奈川	鶏肉	宮崎
さつまいも	茨城	豚肉	千葉

※8月の献立も引き続き感染症対策として、配膳の手数の少ない内容となっております。ご了承ください。

☆今月の給食費の引き落とし日は、8月20日（木）です。手数料の10円も一緒に入金お願いいたします。