

平成 27 年度

# 7月給食だより

練馬区立南が丘小学校

草ね・草おき・朝ごはん

「草ね草おき朝ごはん」運動シンボルマーク

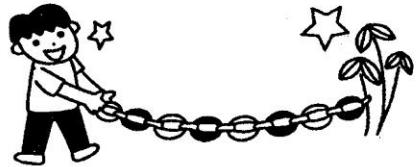
日差しが強くなり、気温が高くなってきました。

いよいよ本格的な夏の始まりです。

暑くなると体力の消耗が激しくなり、体調を崩しやすくなりますので、

食事・睡眠をしっかりとることが大切です。

特に、1日の始まりの食事である朝ごはんは毎日欠かさず食べましょう。



主な給食食材の産地 (6月使用分)

|        |        |        |        |       |          |
|--------|--------|--------|--------|-------|----------|
| にんにく   | 青森     | 小松菜    | 埼玉     | さくらんぼ | 山形       |
| しょうが   | 高知     | たけのこ   | 福岡・愛媛  |       |          |
| にんじん   | 千葉     | たまねぎ   | 北海道    |       |          |
| 白菜     | 茨城・群馬  | みつば    | 静岡     | 鶏肉    | 岩手       |
| もやし    | 栃木     | さやいんげん | 沖縄     | 豚肉    | 茨城       |
| ながねぎ   | 千葉・栃木  | えのきだけ  | 新潟     | 鮭     | 北海道      |
| 里芋     | 埼玉     | キャベツ   | 愛知     | 帆立貝柱  | 北海道      |
| ほうれんそう | 埼玉・東京  | きゅうり   | 宮崎・群馬  | シルバー  | ニュージーランド |
| ごぼう    | 青森     | じゃがいも  | 長崎・鹿児島 | ししゃも  | 北海道      |
| 大根     | 千葉・神奈川 | セロリ    | 愛知     | メルルーサ | ニュージーランド |
| にら     | 千葉     | ブチトマト  | 千葉     |       |          |

## 7月の給食から

7日(火)の給食は☆七夕☆献立です。

- ☆夏ちらし寿司・・みどりがきれいな枝豆をのせたちらし寿司
- ☆七夕汁・・天の川をイメージして、そうめんを使ったすまし汁
- ☆☆☆セレクトデザート☆☆☆

オレンジゼリーとグレープゼリーの2種類から、

自分が食べたい方を選んでもらいます♪

たのしみにしていてくださいね(\*^\_^\*)

学校給食費の集金にご協力をお願いいたします。

※7月分を、7月10日(金)に引き落としいたします。

一人一回当たり平均栄養摂取量

| 栄養素   | エネルギー | たんぱく質 | 脂質               | カルシウム | 鉄   | ビタミン   |       |       |      | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|-------|-------|-------|------------------|-------|-----|--------|-------|-------|------|------|-------|
|       | kcal  | g     | %                | mg    | mg  | A μgRE | B1 mg | B2 mg | C mg | g    | g     |
| 今月の平均 | 623   | 26.0  | 19.2             | 335   | 2.6 | 246    | 0.31  | 0.48  | 15   | 4.8  | 2.6   |
| 摂取基準  | 640   | 24.0  | 摂取エネルギー全体の25~30% | 350   | 3.0 | 170    | 0.40  | 0.40  | 20   | 5.0  | 2.5未満 |

### 1. 冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎに気を付けましょう



冷たいアイスやジュースばかり飲んだり食べたりしていると、おなかが冷えて、食欲がなくなってしまうます。

### 2. 朝ごはんをしっかりと食べましょう



朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。しっかりと食べましょう。

### 3. 夏野菜をたっぷり食べましょう



太陽をいっぱい浴びて育った夏の野菜には、ビタミン類がたくさん含まれています。暑くなると、汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、特に緑黄色野菜をたくさん食べましょう。

### 4. のどが乾いたら牛乳を飲みましょう



暑くなると、冷たい牛乳がおいしいですね。1日1本以上、またはコップ2杯くらい飲みましょう。一気飲みはせず、ひと口ずつかみながら飲みましょう。