

# 給食だより

平成27年6月号

練馬区立中村中学校  
校長 渡辺 政義  
栄養士 佐藤 真理



ジメジメとした梅雨がやってきます。湿度の上昇するこの季節は、特に食中毒に気を付けましょう。食中毒を防ぐには、調理前や生の魚や肉を扱う前後など、せっけんでしっかりと手を洗いましょう。また、中まで十分加熱をして、調理したものは早めに食べましょう。

「早寝早起朝ごはん」

運動シンボルマーク

## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。

### カルシウムが多い食べ物…牛乳・乳製品、小魚、青菜、大豆・大豆製品など



4日～10日の給食では、これらの食材を積極的にしようした献立になっています。

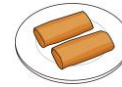
よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。

#### 《かむことの効果》

- ① 消化を助ける
- ② 脳の働きをよくする
- ③ むし歯を防ぐ
- ④ 肥満を防ぐ



## 人気メニュー 「ぎょうざ風春巻き」 10日の給食に登場です！！



### \*材料 (1人分)

豚ひき肉・・・40g	キャベツ・・・40g
しょうゆ・・・1.2g	にら・・・1.5g
酒・・・0.5g	にんにく・・・0.26g
塩・・・0.1g	しょうが・・・0.4g
白こしょう・・・0.03g	春巻きの皮・・・1枚
ごま油・・・0.5g	揚げ油・・・5g

### \*作り方

- ①キャベツはボイルして冷ましておく。
- ②豚肉と調味料を混ぜ合わせて、ねる。
- ③①と②と他の野菜も混ぜ合わせ、よくねる。
- ④春巻きの皮に③をのせ、春巻きを作るように包み、油で揚げる。

**生の肉を触った後は、せっけんで丁寧に手を洗いましょう。**

## 給食食材産地 (5月分)

**野菜**…高知、福岡、神奈川、栃木、徳島、北海道、長野、埼玉、千葉、長崎、愛媛、茨城、東京、熊本、青森、香川、練馬

**魚類**…宮崎、鳥取、北海道

**肉類**…茨城、群馬、千葉、宮崎

## 旬の食材 すいか

すいかは、5月から8月が旬です。大玉や小玉、球形や長円形、果肉は赤色や黄色など、さまざまなすいかが出回っています。17日の給食には、どんなすいかが出るか楽しみですね。



## 給食費の引き落としにご協力ください

6月の給食引き落としは、6月22日(月)です。

栄養摂取量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
今月分平均	815	31.8	25.1	387	3.2	332	0.52	0.60	39	5.8	3.0
学校給食摂取基準	820	30(25-40)	22.7-27.3	450	4.0	210	0.50	0.60	35	6.5	3.0