

# 給食だより

平成27年7月号

練馬区立中村中学校  
校長 渡辺 政義  
栄養士 佐藤 真理



「早寝早起朝ごはん」

運動シンボルマーク

日増しに暑さが厳しくなってきました。体調などをくずしてはいませんか？  
気温が高いと汗をたくさんかきます。汗をかいた分はしっかり水分を補給しましょう。

## こまめな水分補給で脱水を防ごう



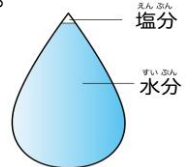
わたしたちの体は暑さや運動などによって体温が上がると、汗をかいて体温が上がりすぎないように調整しています。



汗をかくことによって失われた水分を補給しないまましていると、脱水状態になってしまいます。脱水を防ぐために、こまめに水分を補給しましょう。

\*水分補給は、普段の時は塩分などが入っていない水や麦茶を飲みましょう。

運動時はたくさん汗をかくので、塩分が入っているスポーツ飲料を飲みましょう。



## 旬の食材を使った給食レシピ 《ピーマンの肉づめ》



3日(月)に出ます！  
楽しみですね！

### 材料（1人分）

- ピーマン・・・1／2個
- 薄力粉・・・1g
- 油・・・0.8g
- 玉葱・・・15g
- 鶏ひき肉・・・30g
- 豚ひき肉・・・30g
- 塩・・・0.6g
- 白こしょう・・・0.03g
- ナツメグ・・・0.05g
- たまご・・・7g
- パン粉（乾燥）・・・2g
- トマトケチャップ・・・4g
- 中濃ソース・・・6g

### 作り方

- ①ピーマンは縦半分に切り、薄力粉を振っておく。
- ②粗みじん切りにした玉葱を透き通るまで炒め、冷ましておく。
- ③②と鶏ひき肉、豚ひき肉、溶きほぐしたたまご、パン粉、調味料を混ぜ合わせ、よくこねる。
- ④①に③を詰めて焼く。
- ⑤仕上げにソースをかけて出来上がり。

旬のピーマンは苦みが少なく食べやすいです。  
カロテンやビタミンCが豊富に含まれた緑黄色野菜です。



## 給食食材産地（6月分）

- 野菜…愛知、東京、千葉、茨城、青森、埼玉、長崎  
栃木、長野、高知、大阪、熊本、宮城、群馬  
魚類…高知、北海道、ベトナム、ノルウェー  
肉類…茨城、群馬、千葉、宮崎



給食費の引き落としにご協力ください

7月の給食引き落としは、7月21日（火）です。

栄養 摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月分平均	833	33.1	25.7	407	3.4	335	0.50	0.59	42	6.3	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