

給食だより

平成29年9月号

練馬区立中村中学校
校長 渡辺 政義
栄養士 古谷 香



「早寝早起朝ごはん」

運動シンボルマーク

連日の猛暑で、夏バテなどしていませんか？暑くて食欲が出にくいときですが、食事をきちんと食べて体力をつけることが大切です。

夏休み中も3食しっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。



夏野菜で、夏バテを防ごう！

夏野菜の多くは水分をたっぷり含む上、体を冷やす効果があり、夏バテ予防にぴったりです。食欲がないときにも食べやすいので、ぜひ食事に取り入れてみてください。

野菜の摂取目標量…1日 350g以上



※小学生は240~300gが目安です。

旬の夏野菜 ★重さは1点当たりの目安(正味重量)	トマト 約150g	なす 約70g	ピーマン 約30g	きゅうり 約100g
トウモロコシ 約150g	ゴーヤ 約260g	ズッキーニ 約160g	オクラ 約10g	枝豆(10さや) 約15g

7/20(木)実施

飲み物セレクト集計結果

給食委員の皆さんが聞き取り、集計してくれました。

- A: 100%オレンジジュース・・・203人
- B: 100%りんごジュース・・・320人
- C: ジョアプレーン味・・・43人

次回はリクエスト給食上位のメニューを

10月以降に実施する予定です。お楽しみに☆

レシピ紹介

*タンダリーチキン・・・9/7(木)に提供予定です

*材料(70gの切り身6切れ分)

- 鶏モモ肉皮付き70g・・・6切れ
- 塩・・・1.2g(約小さじ1/3) しょう・・・少々
- おろしにんにく・・・3g(小さじ1弱)
- おろししょうが・・・2g(小さじ1/2)
- ヨーグルト・・・40g(大さじ3弱)
- トマトピューレ・・・23g(大さじ1と1/2)
- しょうゆ・・・6g(小さじ1)
- カレー粉・・・1.2g(小さじ1/2)

※辛さは好みで調整して下さい

*作り方

- 調味料を合わせたタレに鶏肉を漬ける。
- フライパンもしくはオーブンで焼く。

おやつについて

自由な時間の多い夏休みですが、炭酸飲料やジュースなどの甘い飲み物を水代わりに飲んだり、時間を決めずにお菓子をダラダラ食べたりすると、虫歯や肥満になる心配があります。

おやつは200kcal以内を目安にし、朝・昼・夕の食事が食べられなくならないように、時間を決めてとるようにしましょう。食後の歯磨きも忘れずに！

おやつにオススメ

- 季節の果物
(スイカ、メロン、桃、ぶどう、梨、パイナップルなど)
- 牛乳・乳製品
(チーズ・ヨーグルト)
- 焼きいも・ふかしいも



給食食材産地(7月分)

- 野菜…千葉、長野、栃木、群馬、青森、埼玉、高知、愛知、神奈川、長崎、静岡、秋田、北海道、茨城、熊本、東京、練馬区
- 魚類…北海道、京都
- 肉類…茨城、群馬、千葉、埼玉、鳥取
- 米……青森県産まっしぐら



給食費の引き落としにご協力ください

- 8月の引き落としは8月21日(月)、
- 9月の給食引き落としは、9月20日(水)です。
- 前日までのご準備お願いいたします。

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B1	ビタミンB2	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	822	30.8	26.0	367	2.9	319	0.44	0.59	35	5.9	3.4
学校給食摂取基準	820	30(25-40)	22.7-27.3	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0