

* 給食だより *



平成26年6月30日
練馬区立開進第四中学校

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

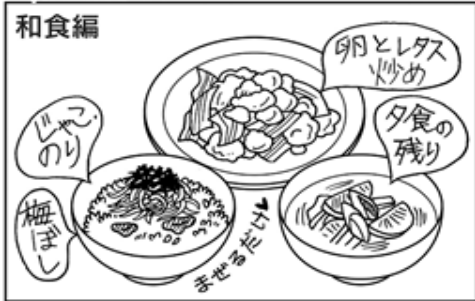
暑いが続いています。梅雨が明けて夏本番になると、いよいよ夏休みが始まります♪
新学期も元気に登校できるよう、休みの間も生活リズムを整えて過ごしましょう。

～ 早寝・早起き・朝ごはん！～

朝ごはんを抜いてしまうと、一日の食生活が乱れたり、間食が増えて夏バテの原因になったりします。

朝ごはん

身近にある食材で、簡単にできる朝ごはんの組み合わせを紹介します。
夏休みを利用して挑戦してみましょう！



- ～夏野菜～
- きゅうり
 - 冬瓜
 - かぼちゃ
 - トマト
 - なす・ゴーヤ
 - ピーマン
 - とうもろこし
 - など

夏場は食欲が減退します。しかし、食べなくては夏を乗り切る体力がつかえません。
☆夏場の食事のポイントとして☆

- 夏野菜をとりこむことで・・・
旬の夏野菜にはビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれ、体の熱をとり冷やしてくれます。
- いつもとちょっと違った風味をプラス
カレー粉や豆板醤でピリっと仕上げたり、梅肉、ごま、レモンしょうゆ、薬味（みょうが・大葉）などを使い、風味をよくし、味に変化をつける。
くず粉や片栗粉でとろみをつけて冷やし、やわらかく仕上げるとひんやりとのごしがよくなります。

** レモンソース …7/7の献立

<材料：4人分>

レシピ 紹介	砂糖	大さじ1弱
	しょうゆ	大さじ1弱
	水	大さじ2
	レモン果汁	小さじ1

給食では、ササミに下味(塩・こしょう)をつけてから衣(小麦粉)をつけ、それを揚げたものの上からソースをかけて提供します。
オープンやトースターで焼いてもよいし、白身魚のムニエルなどにかけても合います。

～ 献立より ～

- 1 (火) 産直さくらんぼ 山形県産「佐藤錦」を取り寄せます。
- 7 (月) 七夕献立 天の川に見立てたそうめん汁と夜空の星をイメージしたゼリーです。
- 15 (火) セレクト給食 オレンジジュース・りんごジュース・飲むヨーグルトの三択です。
- 16 (水) 冬瓜のすまし汁 旬の食材の冬瓜を取り入れたメニューです。

<一人一回当たり平均栄養摂取量>

	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				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
当月平均	802	31.1	25.8	373	3.2	323	0.50	0.64	37	5.8	3.7
学校給食摂取基準	820	25~40	22.8~27.3	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3g未満

** 給食費の納入について **

給食費の引き落としは7月17日(木)です。 お手数ですが16日(水)までのご入金をお願い致します。

