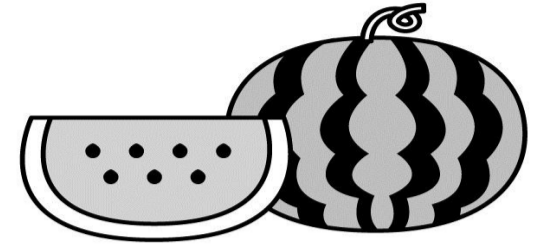


＊給食だより＊



「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

平成29年6月30日
練馬区立開進第四中学校



日差しが強くなり、気温が高くなってきました。
不規則な生活や栄養バランスの乱れから体調を崩さないよう気をつけましょう。

梅雨が終わり、いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。

元気ポイント ← 夏の食生活 NGポイント →

こまめな水分補給

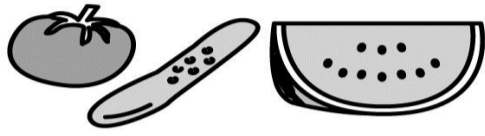


朝・昼・夕の
3回の食事を、
バランスよく
食べる



朝

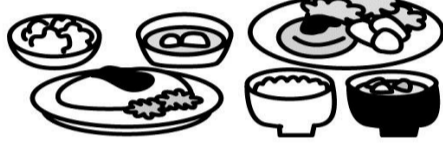
旬の野菜や果物を
食事に取り入れる



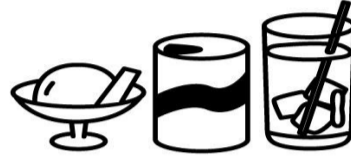
朝

昼

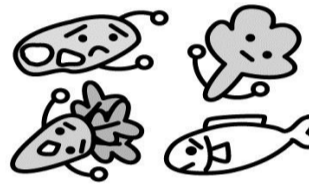
夕



冷たい物のとり過ぎ



偏った食事



朝ごはん抜き



七夕の行事食といえば、天の川に見立てて食べられる「そうめん」があります。暑い夏に涼やかなそうめんはピッタリの食べ物ですね。旬の夏野菜や、肉・魚・卵などのたんぱく質を含む食品と組み合わせて食べると、栄養のバランスがよくなり、オススメです。

伝統的な手法で作る「手延べそうめん」は、小麦粉に塩水を加えて練った生地を、油などを塗ってよりをかけながら細く長く伸ばし、乾燥、熟成させたものです。奈良県の「三輪そうめん」、兵庫県の「播州そうめん」、香川県の「小豆島そうめん」など、各地でご当地そうめんが作られています。



いろいろな“めん”

そば

そば粉を使用したもの



中華めん

小麦粉に“かんすい”を加えて、独特のコシや風味を出したもの



スパゲッティ

主にデュラム・セモリナという種類の小麦粉が原料



給食
生まれ！

ソフトめん

正式な名前は「ソフトスパゲッティ式めん」、小麦粉が原料



米粉めん

米粉が原料、台湾のビーフン、ベトナムのフォーもこの仲間



◎ 給食食材の主な産地について ～先月使用した食材～
米…青森県(通年) 卵…群馬県 キャベツ…練馬区 小松菜…足立区・江戸川区 胡瓜…埼玉県 なす…埼玉県
パイナップル…沖縄県(石垣島)
パン…アメリカ・カナダ産小麦 牛乳…千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道

＜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	806	29.6	24.8	393	3.2	345	0.49	0.61	36	6.1	3.4
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18日(火)です。お手数ですが14日(金)までのご入金をお願い致します。