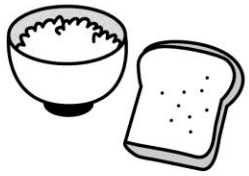
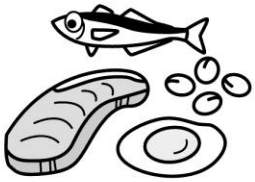
スポーツと食事

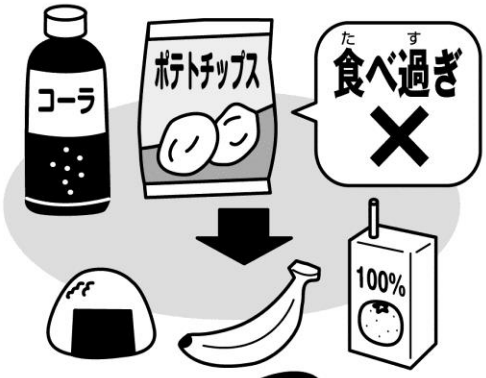
部活動や習い事などでスポーツを頑張っている皆さんへ。食事は好き嫌いなくきちんととれていますか？　トレーニングも大切ですが、体の基礎をつくるためにはバランスのよい食事が基本です。成長期に必要なエネルギーや栄養量に加えて、運動で消費する分を十分に補うようにしましょう。

食事の基本　6つをそろえた食事が基本です

①主食	②主菜	③副菜	④汁物	⑤牛乳・乳製品
主にエネルギー源となるご飯、パン、めんなどの穀類	主にたんぱく質源となる肉、魚、卵、大豆製品のおかず	野菜、海藻、きのこ、いも類のおかず	野菜、海藻、きのこ、豆腐などが入った具だくさんの汁物	
				⑥果物

間食（補食）のとり方

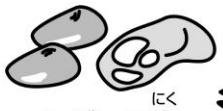
スナック菓子や炭酸飲料には、ビタミン・ミネラルがほとんど含まれていません。エネルギーは補えますが、食べ過ぎて食事が食べられなくなれば、貧血などを引き起こすこともあります。お菓子はほどほどにし、おにぎりやパン、バナナなどの果物や果汁100%のジュース、牛乳などを組み合わせることをオススメします。



意識してとりたい栄養

成長期には、特に鉄とカルシウムが不足しやすくなります。丈夫な体をつくり、ケガを防ぐためにも意識してとるようにしましょう。

鉄を多く含む食べ物



レバーや肉

赤身の魚

貝類

大豆製品

海藻

小松菜などの青菜

カルシウムを多く含む食べ物

骨ごと食べる小魚

桜エビ

牛乳・乳製品

大豆製品

小松菜などの青菜

そして、こまめな水分補給を心がけましょう。気温や湿度が高い時には熱中症にも注意が必要です。

食育だより　夏休み号

平成２８年７月２０日
練馬区立練馬中学校

6月14日にPTA教養委員会主催で給食試食会を実施いたしました。当日はお忙し中29名の保護者の方々にご参加いただきました。和やかな雰囲気の中で試食をしていただき、栄養士からは本校の給食について、調理員の紹介、食育についての説明をさせていただました。給食試食会実施にあたり企画、ご準備いただいた教養委員会の皆様に感謝申し上げます。

当日の給食
- 麦ご飯
- 青菜のすまし汁
- 鮭の竜田揚げ
- 切り干し大根の煮付け
- 牛乳

レシピ紹介

レシピを載せて欲しいとの要望が多々ありましたので少しですが紹介させて頂きます。
時々ですが学校ホームページの給食日記にもレシピを載せていますので、是非ご覧ください。

練馬スパゲティ

材料・分量　(4人分)

- スパゲティ・・・800ｇ
- 塩・・・適量
- サラダ油・・・適量

- 大根・・・540ｇ
- ツナ・・・2缶

- 砂糖・・・小さじ4
- しょうゆ・・・大さじ2
- 塩・・・小さじ1
- 酢・・・大さじ1弱
- だし汁・・・240ml
- 小松菜・・・40g
- 刻みのり・・・適量

先にやっておくこと
★大根をおろし、軽く水気をきる
★ツナの油をきっておく
★小松菜はゆでておく

＊作り方＊

1、お湯を沸かし、塩を適量入れスパゲッティをゆでサラダ油をからませておく。
2、別の鍋に大根、ツナ、だし汁を入れて加熱し砂糖、しょうゆ、塩を入れる。
※ポイント※　大根の水分の量によって大きく味が変わるので味見をしみながら味付けをしてください。
3、酢を加え味を調え、小松菜を入れる。
4、麺の上に大根ソースをかけ、刻みのりをかける。

カルピスゼリー

材料・分量　(４人分)

- 水　　・・・240ml
- 粉寒天・・・2.5ｇ
- 砂糖　・・・22ｇ
- カルピス・・・48ｇ
- 缶詰のみかん・・・8粒(1人2粒)

先にやっておくこと
★缶詰のみかんはカップにいれておく。

＊作り方＊

1、水を火にかけ粉寒天を入れて、沸騰させながら煮溶かす。
2、砂糖を入れて溶かした後にカルピスを入れて混ぜ、火を止める。
3、みかんを入れたカップに注ぎ、あら熱をとり冷蔵庫で冷やす。

お知らせ
8月も給食費を含む学納金の引き落としがあります。引き落とし日は、8月17日(水)です。
ご準備をおねがいいたします。