

もうすぐ夏休み!

夏休みは、学校がある時と比べて自由になる時間が多いため、生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起きを心がけ、1日3食しっかり食べて、体調をととのえましょう。せっかくの長いお休みなので、ダラダラと過ごすのではなく、目標を決めて計画的に過ごせるといいですね。食事の準備や後片付け、料理のお手伝いにも、ぜひ挑戦してみてください。

1 早寝・早起きをして朝ごはんを食べる

2 1日3食をバランスよく食べる

3 こまめに水分をとる

4 冷たい物、おやつはとり過ぎない

夏休みの食生活 4か条



お昼ごはんにオススメ♪

冷たい麺に“ひと工夫”



暑くて食欲のないときでも食べやすい冷たい麺類は、夏休みのお昼ごはんにピッタリ。そうめんやそばは、薬味を入れためんつゆにつけて食べることが多いと思いますが、冷やし中華のように具だくさんにして食べると、栄養バランスがよくなります。また、具や味つけを変えれば違った味わいになり、飽きずに食べることができますよ。

たんぱく質を多く含む

ゆで卵・納豆・ハム・焼き豚
錦糸卵

ゆでエビ・かまぼこ・ちくわ・ツナ缶

しらす干し・蒸し鶏・冷しゃぶ

そうめん、そば、うどん、ひやむぎ、サラダ用スパゲッティ、中華麺 など

このめん お好みの麺

ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む

トマト・きゅうり・もやし (ゆでる)
青じそ・ねぎ・みょうが
大根おろし・めかぶ・わかめ・キムチ

ほかには、レタス、水菜、オクラ、のり、なめたけなど

★味つけは、めんつゆ、ポン酢、ごまダレ、市販のドレッシング、マヨネーズなど、お好みで!

♡給食試食会😊



～皆様ありがとうございました～

6月12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36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の説明をさせていただきました。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の皆様にご感謝申し上げます。

昨年のアンケートで要望が多かったジャージャー麺を提供させて頂きました。今回参加出来なかった方また次回ご検討ください。お待ちしております！！

アンケートをふまえ日々の給食運営、来年の試食会メニュー、食育たよりに反映させていきたいと思っております。

《献立》

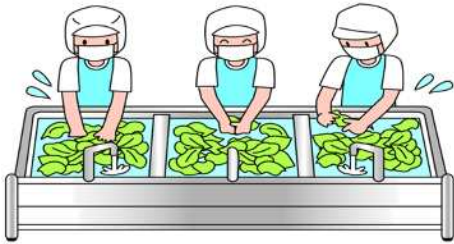
- * ジャージャー麺
- * カリカリワントンサラダ
- * カルピスゼリー
- * 牛乳

《給食写真》



当日の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量
853kcal	31.9g	28g	4.4g



《レシピ》

◎ジャージャー麺

材料	1人分	4人分	切り方	手順
麺				
中華麺	200g	800g	千切り	麺はお好みで中華麺・きしめん・流水麺などを準備しておく は混ぜ合わせておく もやし・きゅうりは茹でて冷やす みじんの野菜はお好みの大きさに手切りやブrikサーでみじん切りにしておく 油でしょうが・にんにく・トウバンジャン・肉・塩こしょうを炒める。 肉に火が通ってきたら固い野菜から順に加えていき炒める 全体に火が通ったらだし汁を加える のソースを加え味をととのえる 水溶き片栗粉でとめたらジャージャー具の完成 麺の上に具、もやし・きゅうりをのせて完成
野菜				
もやし	20g	80g		
きゅうり	5g	20g		
ジャージャー具				
中華だし汁	50cc	200cc		
油	1g	4g		
おろし生姜	1g	4g		
おろしにんにく	1g	4g		
豚挽肉	45g	180g		
塩・こしょう	少々	少々		
酒	2cc	8cc		
干し椎茸	1g	4g	みじん	
たけのこ水煮	20g	80g	みじん	
にんじん	13g	52g	みじん	
ねぎ	20g	80g	みじん	
玉ネギ	45g	180g	みじん	
味噌	12g	48g		
醤油	6g	24g		
すりごま(白)	2g	8g		
テンメンジャン	5g	20g		
トウバンジャン	0.8g	3.2g		
片栗粉	2g	8g		
水	2cc	8cc		

8月4日

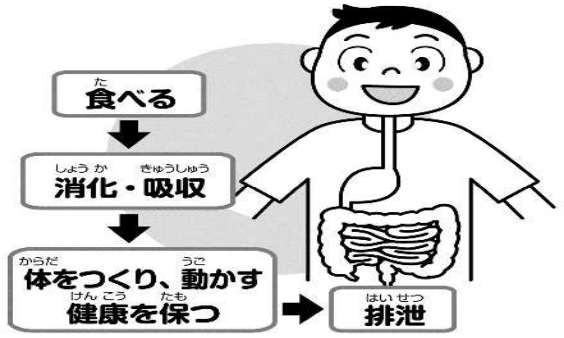


栄養の日

公益社団法人日本栄養士会では2017年から、8月4日を「エイト」と「よん」の語呂合わせで「栄養の日」、前後1週間となる8月1日～7日を「栄養週間」と制定し、「国民の食・栄養の課題を解決するための運動」を展開しています。この機会に、食や栄養への興味を深め、食生活を見直してみませんか？

栄養って何だろう？

食べ物には、さまざまな「栄養素」が含まれています。食べ物を食べると、胃や腸で消化され、栄養素が体の中に吸収されます。そして全身に運ばれて、体がつくられ、健康が保たれます。また、必要のないものは、うんちやおしっことして排泄されます。栄養素は「五大栄養素」に分かれ、このうち体をつくり、エネルギーのもとになる成分を「三大栄養素」といいます。

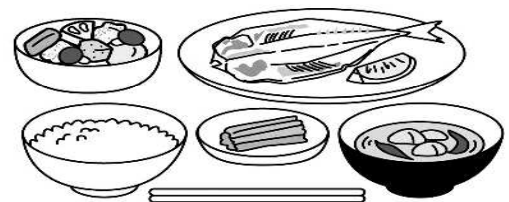


五大栄養素 (三大栄養素+ビタミン・ミネラル)	三大栄養素 (たんぱく質・脂質・炭水化物)		
	たんぱく質	脂質	炭水化物
	主に筋肉などの体をつくるほか、エネルギーのもとになる。 ◆魚介、肉、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品に多く含まれる。	主にエネルギーのもとになるほか、体をつくるもとになる。 ◆植物油、バター、肉の脂身に多く含まれる。	糖質 主にエネルギーのもとになる。 ◆ご飯、パン、麺、砂糖、いも類に多く含まれる。
	食物繊維 おなかの調子を整える。 ◆野菜、きのこ、海藻、豆類に多く含まれる。		
	ビタミン	ミネラル (無機質)	
	主に体の調子を整える。 ★体に必要なビタミンは、現在13種類とされ、それぞれ働きや含まれる食品が異なる。	骨や歯など体をつくるほか、体の調子を整える。 ★体に必要なミネラルは、現在16種類※とされ、それぞれ働きや含まれる食品が異なる。	

※「日本人の食事摂取基準 (2015年版)」では、塩素・硫黄・コバルトを除く13種類の摂取基準が示されています。

私たちの体に必要な量の栄養素をとるためには、一つの食品だけでなく、いろいろな食品を組み合わせる必要があります。同じ食品ばかり食べて栄養素が偏ってしまうと、体の中でうまく利用することができず、健康な体をつくることができません。毎日を元気に過ごすために、栄養バランスのとれた食事が重要です。

いろいろな食品から！



お知らせ
引き落とし日は8月17日(金)です。
再引き落としは8月27日(月)になります。
ご準備をお願い致します。

先月使用した食材の主な産地

米…青森	玉ネギ…群馬・兵庫
豚肉…岩手・群馬	人参…千葉・青森
鶏肉…岩手・宮崎	しめじ…長野
キャベツ…練馬区・群馬	長ネギ…群馬・茨城
大根…青森・北海道	とうもろこし…山梨
じゃが芋…鹿児島・長崎	紅小玉スイカ…新潟
きゅうり…群馬・埼玉	
6月牛乳…東京・群馬・岩手・青森・秋田・宮城	

◎カリカリワンタンサラダ

材料	1人分	4人分	切り方	手順
ワンタン ワンタンの皮 揚げ油	7g 適量	28g 適量	短冊	ワンタンは短冊に切ったらきつね色くらいに揚げて油を切る は混ぜ合わせてドレッシングを作る
野菜 キャベツ もやし にんじん	20g 25g 5g	80g 100g 20g	短冊 千切り	
ドレッシング しょうゆ 酢 砂糖 ごま油	4g 4g 2g 1g	16g 16g 8g 4g		野菜は茹でて冷やしておく ワンタン・野菜・ のドレッシングを混ぜて完成

◎カルピスゼリー

材料	1人分	4人分	手順
水 砂糖 粉寒天 カルピス(原液) みかん缶	60cc 5g 0.6g 12cc 5g	240cc 20g 2.4g 48cc 20g	みかん缶は無くても大丈夫です。 カップが無くてもバットやタッパーに流しこみ、固まったらカットして食べても美味しいです。 水に砂糖と寒天を入れよく混ぜる。混ざったら火にかけよく混ぜながら沸騰するまで煮る 沸騰したら火を止めてカルピスを加えよく混ぜる あらかじめみかんを入れておいたカップにゼリー液を流し込む 冷蔵庫で冷やし、固まったら完成
カップ			



1学期に登場した給食の紹介

1学期の給食の一部の紹介です
練馬中学校の給食日記でもアップ
しているの是非ご覧下さい◎
また2学期の給食をお楽しみに～！

《ポークカレー》



《練馬スパゲッティ》



《いわしの蒲焼き丼》



《きなこ揚げパン》

