令和4年

9 月 献 立 表

練馬中学校

実施日			主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
日	曜	献 立 名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)
2	金	ビーンズドライカレー 牛乳 カリカリポテトのサラダ	豚ひき肉 大豆 レンズ豆	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 たまねぎ レーズン キャベツ きゅうり	米 大麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖	バター 米ぬか油 油	789	13.3	24.0	2.6
5	月	ゆかりご飯 牛乳 じゃが芋･大根のそぼろ煮 厚焼き卵	豚ひき肉 卵 豆腐 はんぺん	牛乳	にんじん さやいんげん 水菜	生姜 たまねぎ 大根	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉	米ぬか油	765	16.1	26.2	3.6
6	火	ご飯 牛乳 さばの西京焼き 豚汁（じゃが芋） のり和え	さば みそ 豚肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	ごぼう 大根 ねぎ もやし えのきたけ	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	米ぬか油 ごま油	778	18.3	28.3	3.3
7	水	パインパン（６０） 牛乳 ポークシチュー スイートポテト	豚肉 卵	牛乳 生クリーム	にんじん トマトピューレ	にんにく 生姜 たまねぎ	パインパン じゃが芋 小麦粉 砂糖 さつま芋	米ぬか油 バター	772	14.2	32.8	2.7
8	木	さつま芋ごはん 牛乳 肉豆腐 お月見だんご（みたらし）	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ 干ししいたけ キャベツ ねぎ	米 さつま芋 砂糖 片栗粉 白玉粉 上新粉	米ぬか油	824	15.0	21.0	4.5
9	金	栗ごはん 牛乳 ごぼうの柳川焼き ちくわぶ汁	豚肉 あさり 卵 とり肉	牛乳	にんじん さやえんどう	ごぼう ねぎ 大根	米 もち米 砂糖 ちくわぶ	栗 米ぬか油	748	16.8	25.0	3.5
12	月	ご飯 牛乳 鶏肉のみそ焼き たぬき汁 野菜チップス	とり肉 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ れんこん	米 砂糖 さつま芋 里芋 こんにゃく じゃが芋	ごま油 米ぬか油 油	828	13.4	32.5	3.6
13	火	チンジャオロース丼 牛乳 中華コーンスープ 果物	豚肉 ハム 卵	牛乳	赤ピーマン ピーマン にんじん	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ コーン 果物	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	778	15.6	24.1	3.4
14	水	ご飯 牛乳 あじの蒲焼 カリカリ油揚げのサラダ えのきたけのみそ汁	あじ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ		生姜 キャベツ ねぎ コーン もやし たまねぎ えのきたけ	米 片栗粉 砂糖	油 白ごま 米ぬか油	780	16.7	24.3	3.5
15	木	ジャージャー麺(甜面醤) 牛乳 フルーツヨーグルト	豚ひき肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	もやし きゅうり ねぎ 干ししいたけ 生姜 たけのこ たまねぎ にんにく みかん缶 桃缶 パインアップル缶	中華めん 片栗粉 砂糖	米ぬか油 ごま油 白すりごま	770	16.0	29.5	3.4
16	金	ご飯 牛乳 手作りふりかけ 生揚げのチリソース煮 もやしのごまだれサラダ	かつお節 とり肉 厚揚げ 豚肉 みそ	牛乳 のり	にんじん	生姜 にんにく たけのこ たまねぎ もやし きゅうり	米 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	791	16.8	32.0	3.0
20	火	生姜ごはん（高知） 牛乳 ししゃもの利久焼き ぐる煮（高知） 果物	とり肉 油揚げ 厚揚げ	牛乳 子持ちししゃも	にんじん	生姜 干ししいたけ 大根 果物	米 砂糖 こんにゃく 里芋	米ぬか油 白ごま 黒ごま	758	18.7	31.0	3.5
21	水	豚丼 牛乳 大根と生揚げのみそ汁 オニオンﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞサラダ	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 赤ピーマン	生姜 たまねぎ 大根 たけのこ しめじ ねぎ キャベツ コーン	米 砂糖 しらたき 片栗粉	米ぬか油	763	16.8	24.4	4.2
22	木	キムチチャーハン 牛乳 豆腐と木耳のスープ グリーンサラダ	豚肉 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	キムチ にんにく たけのこ きくらげ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	747	13.6	29.9	3.8
26	月	他人丼 牛乳 じゃが芋とわかめのみそ汁 りんごゼリー	豚肉 かまぼこ 卵 豆腐 みそ	牛乳 わかめ アガー	にんじん 小松菜	たまねぎ 干ししいたけ ねぎ りんごジュース	米 大麦 砂糖 こんにゃく 片栗粉 じゃが芋		747	17.2	23.1	4.9
27	火	マーボー丼 牛乳 中華サラダ 果物	豚ひき肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん にら	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ 干ししいたけ もやし きゅうり 果物	米 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油 ごま油 白すりごま	800	16.1	29.3	3.9
28	水	中間考査のため、給食はありません。										
29	木	ごぼうのハヤシライス 牛乳 のりとツナのサラダ	豚肉 まぐろ缶	生クリーム 牛乳 のり	にんじん トマトピューレ 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう しめじ 大根 コーン	米 小麦粉 砂糖	バター 米ぬか油 ごま油 白ごま	762	13.6	28.8	2.4
30	金	ビスキュイトースト 牛乳 ﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞｻﾗﾀﾞ クラムチャウダー	卵 ベーコン あさり	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ粉	きゅうり キャベツ たまねぎ マッシュルーム	食パン 砂糖 小麦粉 はちみつ じゃが芋	マーガリン アーモンド 米ぬか油 バター	784	12.6	46.8	3.0

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

果物は、冷凍パイン・巨峰・みかんの予定です。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	777	15.5	28.6	3.5	370	117	3.4	240	0.38	0.53	18	7.7
基準値	830	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

食育だより ９月号

令和４年９月１日　　練馬区立練馬中学校

汗をかくことについて

これから秋に向かうと、「暑さ対策」への心配が少なくなってきます。とは言っても、まだまだ残暑が続きますので、しばらくは暑さ対策が必要となってきます。今回は、汗をかくことについて考えてみます。

なぜ「汗をかく」のでしょうか

運動をすることで体温が上昇します。しかし、人間の体は一般的に41℃以上に上がってしまうと様々な不都合が起きます。それを防ぐために「発汗」します。
発汗することで、気化熱が奪われ、体温の上昇を防ぐ（≒上昇してしまった体温を下げる）ことができます。
体重などの条件により多少の差はありますが、目安として体重kgの大人が1リットルの汗をかくことで、約1℃、体温を下げるができると言われています。
つまり、体温の上昇を防ぐために、必要な発汗量に見合う水分補給をしておくことが大事です。

汗とはどんなものでしょうか。

汗≒水分＋塩分です。
水分補給に最もふさわしいのは「汗の成分を含んだ水分」が良いことになります。
しかし、運動をする場合でさえも、しっかり汁もの付きの食事を摂っていた場合は、一般的には運動開始1時間くらいまでは水（または麦茶）、それ以降はスポーツドリンクを上手に併用することで大丈夫と言われています（ただし、猛暑や運動強度が高いなどで、発汗量が非常に多い場合はその限りではありません）。

「清涼飲料水」でも水分補給はOK？

運動後には清涼飲料水が楽しみ、という人もいると思いますが、運動後の飲み物には注意が必要です。
まず、大量の水分を飲まなければならないほど、のどが渇いていたとしたら、それは運動中の水分補給がうまくできていなかったとも言い換えられますので、水分補給の仕方の見直しが必要になってきます。
また、ご褒美として清涼飲料水を飲む場合ですが、1本（500mlとして）に含まれる糖分（約50g）やエネルギー量（約250kcal）は、年齢によっては多すぎます。大人の方の中には、運動後のビールが楽しみという方もおられると思いますが、アルコール飲料には利尿作用があるので、これらのことを意識することも大切です。
例えば、清涼飲料水を一気に飲んでしまうと、それだけで空腹が満たされ、その後の食欲に影響します。また、のど越しの良いビールを飲めば、飲んだ以上に尿量が多くなって、水分補給どころではありません。
練習後に、どうしても「さっぱり感」を求めてコーラを一口飲みたい、そのさっぱり感が食欲増進につながるから、と訴えたスポーツ選手がいたそうです。その選手はコーラの特徴を理解して、コーラの後に牛乳を飲んでいたそうです。
「いつ、何を飲むか」もという目的を理解し、選ぶ力も適切な水分補給をする上で大切なことです。

ま　と　め

水分補給は命にかかわる大事なことです。
食事はエネルギー補給＋水分補給ができる優れものでもあります。
汁もの付きで、バランスのとれた食事をしっかり摂ることで、1食あたり約500mlの、食塩入り水分を摂ることができます。
また、食事からの水分補給は、水分だけを摂った時よりも、胃の膨満感が少ないという利点もあります。
水分補給や塩分補給を、まとめてルール化することは、なかなか難しいので、『水分補給は欠かせない＆水分補給は食事からもできる』を第一義に考えて、自分自身の体と向き合っていくようにするのが大事です。

《今月の給食》

８日（木）＜お月見＞お月見だんご

今年の『十五夜』は、９月１０日です。１０日は土曜日、９日は『重陽の節句』のため、８日にみたらし団子を用意しました。

９日（金）＜重陽の節句＞栗ごはん

『重陽の節句』には、栗やなすを食べる習慣があることから、栗ご飯を用意しました。

２０日（火）＜食育献立＞生姜ごはん（高知）　ししゃもの利久焼き　ぐる煮（高知）　果物

毎月１９日は『食育の日』です。１９日が祝日のため、２０日に準備しました。９月は高知県の郷土料理を取り入れました。「ぐる」とは集まり・仲間といった高知県の方言です。いろいろな食材をたくさん集めて煮込む料理なので、この名前が付けられました。

先月使用した食材の主な産地

米…青森（まっしぐら）　じゃが芋…長崎　鶏卵…宮崎

豚肉…茨城・青森　鶏肉…岩手・宮崎　ホキ…ニュージーランド

ねぎ…栃木・茨城　キャベツ…練馬区　にんじん…青森 小松菜…埼玉

大根…練馬区・千葉・青森 玉ネギ…兵庫・練馬区　すいか…長崎

６月実績：東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、北海道、山形県

お知らせ

今月の引き落とし日は９月２０日（火）です。
ご準備をお願い致します。