「早ね早おき朝ごはん運動」
シンボルマーク

食育だより

令和5年度7月号
練馬区立光が丘第一中学校

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには

★朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

★早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

★主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

★冷たい物のとり過ぎに気をつける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

★こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

＊今月の献立から＊

7月4日（火）　☆千草（ちぐさ）焼（や）き☆

「千草（ちぐさ）焼（や）き」とは、溶き卵に細かく刻んだたくさんの具材を加えて、焼いた卵料理です。

材　料（1 人分）

油《10g》
鶏ひき肉《13g》
にんじん《6.5g》→粗みじん切り
ひじき《0.8g》→水で戻す
干しシイタケ《0.5g》→戻してみじん
押し豆腐《20g》→ほぐす
えのきたけ《6g》→1cm幅
さやいんげん《6.5g》→斜め小口
だし汁（昆布+かつお）《8g》
★みりん《0.65g》
★砂糖《1.2g》
★食塩《0.4g》
★しょうゆ《2.5g》
★酒《0.65g》
★溶き卵《50g》

作り方

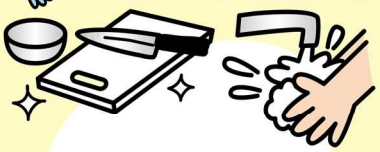
※かつおと昆布でだしをとる。
※さやいんげんは下茹でする。
①油で肉、にんじん、ひじき、シイタケ、豆腐を炒める。
②①とえのきたけ、さやいんげん、だし汁と★の調味料を加え、味をなじませる。
③②に卵液を加えて、カップに入れ、オーブンで焼く。

身近な食中毒にご注意ください

食中毒は1年を通して発生しますが、気温が高くなると、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすくなります。手作り弁当をはじめ、購入した総菜や肉・魚などの生ものを持ち歩くときには、保冷材や保冷バッグを使うなど、温度が上がらないように気をつける必要があります。食中毒予防のポイントと、身近に起こりやすい食中毒について、確認してみましょう。

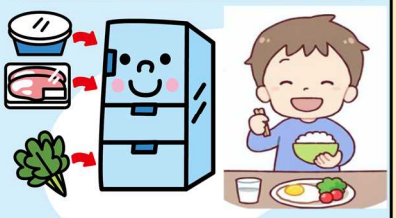
食中毒予防の３原則　食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」

「付けない」



- こまめに手を洗う
- 手に傷があるときは、使い捨て手袋をして調理する
- 器具の洗浄・消毒を徹底する

「増やさない」



- 食品は適切な温度で保管する
- 調理後は早めに食べる

「やっつける」

- しっかり加熱する

たなばた 7/7 七夕

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

伝統的な製法で作られる 手延べそうめん

7月の使用食材の予定産地

牛乳　・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。
　　練馬区は、株式会社協同乳業より購入しています。
米　・「令和4年産　秋田県産あきたこまち」を購入しています。
野菜　・大根／山形　人参／千葉　ごぼう／埼玉　じゃがいも／静岡　ねぎ／青森　たまねぎ／北海道　たけのこ／熊本
　　にんにく／青森　キャベツ／群馬　もやし／栃木　にんじん／徳島
　　しょうが／高知　小松菜／埼玉　きゅうり／山形　しめじ／長野　チンゲン菜／静岡　セロリー／静岡
肉　・豚肉／青森　鶏肉／岩手　鶏ガラ／岩手　豚ガラ／埼玉
魚　・あじ／宮城　えび／ベトナム　カレイ／ニュージーランド

【給食費・学年費の徴収にご協力お願い致します。】
今月の引き落とし日は7月20日（木）です。