

# 給食だより 夏号

練馬区立光が丘第二中学校

いよいよ明日から夏休みです。今年もコロナ禍の夏休みになりますが有意義に過ごせるといいですね。『早寝・早起き・朝ごはん』を続けて2学期に元気な姿で登校しましょう！

『早寝・早起き・朝ごはん』の

ねおき  
早朝ごはん

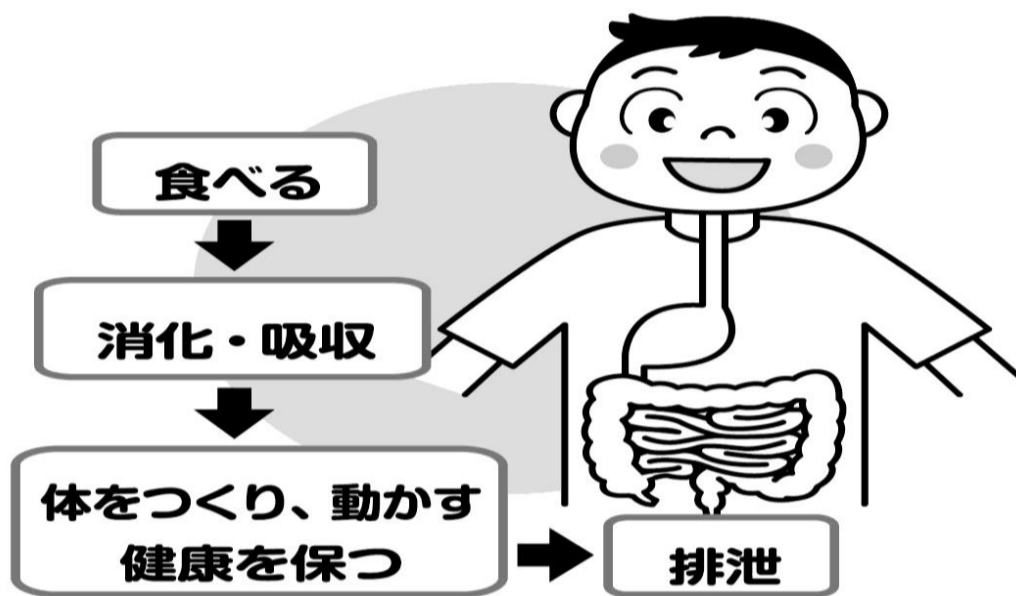
8月4日

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	
			糖質	食物繊維
	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。	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。	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。

## お昼ごはんにおすすめ♪

### 冷たい麺に“ひと工夫”



暑くて食欲のない時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です。薬味だけでなくここにあるような食品を色々のせて、具たくさんにすると、1品でボリュームも栄養バランスも

たんぱく質を多く含む	そうめん、そば、うどん、ひやむぎ、スパゲッティ (サラダ用)、中華麺 など	ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む
<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆで卵・錦糸卵</li> <li>納豆</li> <li>ハム・焼き豚</li> <li>ゆでエビ</li> <li>かまぼこ・ちくわ</li> <li>ツナ缶</li> <li>しらす干し</li> <li>蒸し鶏</li> <li>冷しゃぶ</li> </ul>	<p>お好みの麺</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>トマト</li> <li>きゅうり</li> <li>もやし (ゆでる)</li> <li>青じそ</li> <li>ねぎ</li> <li>みょうが</li> <li>大根おろし</li> <li>めかぶ・わかめ</li> <li>キムチ</li> </ul>
<p>ほかに、レタス、水菜、オクラ、のり、なめたけなど</p>		

★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！

### 9月に使用する主な野菜の産地 (予定)

米	青森県	じゃが芋	北海道	玉ネギ	兵庫県
人参	青森県	キャベツ	群馬県	南瓜	千葉県・茨城県
さつまいも	茨城県	大根	北海道	ピーマン	町田市
小松菜	八王子市・瑞穂町	いんげん	町田市	ニラ	山形県・茨城県
梨	福島県	ぶどう	山梨県	ブルーベリー	立川市
牛乳	北海道・青森県・秋田県・岩手県・宮城県・群馬県・山梨県・東京都				

学校給食費  
引き落とし  
次回は  
8月26日(木)  
9月27日(月)  
です