給食だより

令和５年７月
練馬区立
石神井中学校

もうすぐ梅雨が明けると、いよいよ夏本番になります。夏は暑さで食欲が低下し、夏バテする人が多くなります。暑さを乗り切るために食欲が進むものを食べて、栄養をしっかりとりましょう。

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。

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。

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

<「完食キャンペーン」を実施します>

７／3～7に給食委員会で「完食キャンペーン」を実施します。これは給食を残さず食べる事で、食材や給食に携わっている人に感謝の気持ちを伝えようという取り組みです。また、普段不足しがちな食材を摂るきっかけ作りも目指しています。 対象のメニューは１日１種類で次の通りです。

3日：きゅうりとわかめの酢の物　4日：ジャンバラヤ　5日：ゴーヤのみそチャンプルー

6日：はりはり漬け　7日：ししゃものみりん焼き

5日間を通して最も残食の少なかった「完食賞」のクラスには、リクエスト給食のアンケートをし、9月の献立に取り入れます。この機会にいつもは少ししか食べない人も1人分量をしっかり食べるようにして欲しいと思います。

<6月分使用食材の産地>

食材	キャベツ 大根 大根葉	ミニトマト さつまいも 大豆 黒米	にんじん パセリ ねぎ・大根 さやいんげん	えのきだけ セロリ 寒天	白花豆 黒豆・昆布 玉ねぎ さきいか いか・鮭	バレンシア オレンジ 梅干し	こんにゃく きゅうり 白菜 豚肉	里いも レモン	ごぼう にんにく 鶏肉・卵	小松菜 チンゲン菜
産地	練馬	多古町 （産直品）	千葉	長野	北海道	和歌山	群馬	愛媛	青森	埼玉
食材	干し椎茸 きくらげ	もやし にら	もずく	じゃがいも ぶり	生姜	さくらんぼ	刻みのり	ピーマン	しらす干し	三つ葉 かじき
産地	大分	栃木	沖縄	長崎	高知	山形	広島	茨城	高知	静岡

学校給食費の納入にご協力ください！

今月の引き落とし日は、初回5日（水）、再振替20日（木）です。残高のご確認をお願いします。