～いよいよ夏休み　健康的な食生活で元気に過ごそう！～

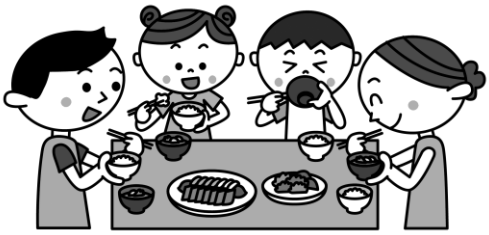
早ね 早おき 朝ごはん

給食だより

令和５年7月第2号
練馬区立
石神井中学校

夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～



もうすぐ夏休みが始まります。学校がないから･･･と夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

１日３回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの量の目安は１日 200kcal 程度です。

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

主食（主にエネルギーのもとになる食品）＋**主菜**（主に体をつくるもとになる食品）＋**副菜**（主に体の調子を整えるもとになる食品）＋**果物・乳製品**

ご飯・パン・めん類

肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず

野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず

カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素で、成長期のみなさんには特に大切です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

いつもより家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。学校 HP に人気メニューのレシピを掲載しているので、作ってみてください。

学校給食費の納入にご協力ください！

夏休み中ではありますが、８月にも学納金の引き落としがあります。
振替日は、初回7日（月）、再振替21 日（月）です。 残高のご確認をお願いします。

<9月の給食について>

2学期の給食は、9月1日の始業式から始まります。献立表は当日に配布するので、当初3日分の献立についてお知らせいたします。（アレルギー詳細献立表については、既に個別に配布しています。）

実施日			献立名	主な材料とその働き						栄養量	
				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		エネルギー	たんぱく質
日	曜日	牛乳		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)
1	金	○	ツナカレーピラフ じゃがいもの甘辛 トマトと卵のスープ	ベーコン まぐろ缶 鶏もも 卵	牛乳	にんじん パセリ トマト チンゲンサイ	にんにく たまねぎ コーン	米 麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉	米ぬか油	751	12.5
5	火	○	麦ごはん ふかのごまみそ焼き 切り干し大根のサラダ・田舎汁	さめ みそ まぐろ缶 とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり 生姜 切干大根 ごぼう 大根 しめじ ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	白すりごま 白ごま 米ぬか油	777	18.5
6	水	○	ジャージャー麺 タピオカのココナッツミルク	豚ひき肉 みそ 豆みそ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり にんにく 生姜 干ししいたけ ねぎ たけのこ 桃缶 パイン缶 みかん缶 ココナッツミルク	中華めん 砂糖 片栗粉 タピオカ	米ぬか油 ごま油	840	15.7

<前期完食キャンペーン>

7月3日～7日に給食委員会が完食キャンペーンを実施しました。
生徒たちが苦手な食材を使った献立もありましたが、どのクラスも完食賞を目指して頑張って食べており、普段よりも残りが少なく、暑い中給食を作ってくださっている調理員さん達も喜んでいました。

完食賞　全7クラス

1−D、1−F、2−B、2−C、2−D、3−E、I組（3年＆1年第4教室）

残食量（学校全体）

3日（月）	きゅうりとわかめの酢の物	0.3kg	（0.7%）
4日（火）	ジャンバラヤ	2.0kg	（1.1%）
5日（水）	ゴーヤのみそチャンプルー	2.2kg	（2.3%）
6日（木）	はりはり漬け	0.8kg	（2.2%）
7日（金）	ししゃものみりん焼き	49 本	（3.6%）

普段の残食量の10分の1以下のものもあります。

完食賞のクラスには、副賞としてリクエスト給食のアンケートを行いました。
その結果、78票で1位になったジャージャー麺を9月6日の献立に取り入れます。

<夏が旬の野菜を知ろう>

8月31日は「野菜の日」です。夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。練馬区の農家で作られているものも多くあります。

夏野菜　漢字＆英語クイズ

右の絵の中でどれのことでしょう？

Q1.（漢字）南瓜、（英語）squash
Q2.（漢字）胡瓜、（英語）cucumber
Q3.（漢字）秋葵、（英語）okra

答えは各自で調べてください。