

給食だより

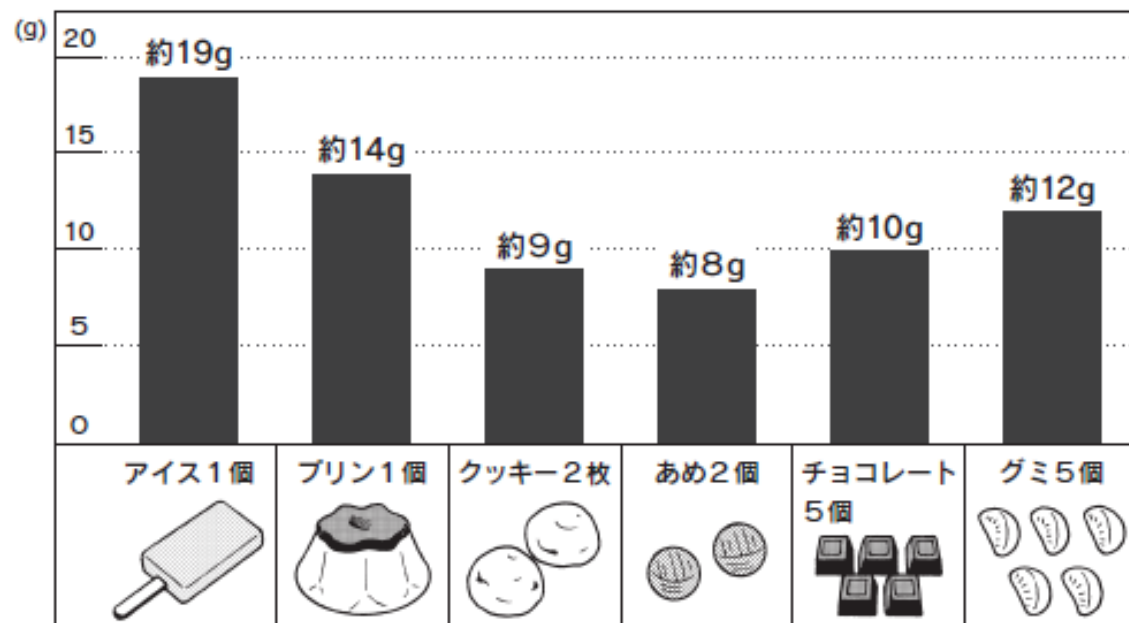
平成 29 年度 7 月号 大泉第二中学校



みなさんは、間食を食べる時にどんなものを選んで食べていますか。好きなものを好きなだけ食べているとエネルギーや糖分、塩分、脂質などをとりすぎてしまいます。間食のとり方について考えてみましょう。

甘い菓子の砂糖の量はどのくらい？

甘い菓子には多くの砂糖が使われています。食べすぎには気をつけましょう。



※砂糖の量は、『給食ニュース』編集部で簡易計を使って糖分量を計測して算出したものです。



甘いものをとりすぎると……

甘い菓子には、たくさんの砂糖が含まれています。とりすぎてしまうと、肥満の原因になるほか、糖尿病を招く恐れがあります。

また、甘い菓子をだらだら食べたり、食べた後に口の中を清潔にしなかったりすると、口の中は歯をとくような酸の強い状態が続くため、むし歯になりやすくなります。



間食をとる時に気をつけたいこと

間食には、3食だけでは不足しがちな栄養素や水分を補ったり、リラックスしたりするための役割があります。

季節の果物や牛乳・乳製品、穀物、いも類、豆類などをとり入れるとよいでしょう。また、糖分、塩分、脂質が少ないものを選び、食べる量にも気をつけましょう。



7月

の献立より

◇12日(水) 旬の食材(夏野菜)

茄子とトマトのスパゲティ・フレンチサラダ・ヨーグルト

強い日差しを受けて育つ夏野菜は、紫外線から身を守るための抗酸化物質を豊富に含んでいます。

給食では、夏野菜の**茄子・トマト**を使って、“**茄子とトマトのスパゲティ**”を作ります。しっかり食べて、元気に夏を乗り切りましょう！

◇19日(水) 食育の日(毎月19日)

ミルクパン・シェパードパイ・スコッチブロス

今月の食育の日は、“**イギリス**”がテーマです。

イギリス料理は、茹でる・焼くなどのシンプルな調理法で、素材の旨みを引き出すことが特徴といわれています。

“**シェパードパイ**”は、羊の挽き肉に、パイ生地代わりにマッシュポテトをのせて焼いた、イギリスの家庭料理です。

“**スコッチブロス**”は、イギリスで一般的な料理ですが、もともとはスコットランドの伝統的なスープです。野菜や大麦などを混ぜて、とろ火で煮込んで作ります。

『自分で作る朝ごはんコンクール』のお知らせ

「練馬区独立 70 周年記念 第 11 回自分で作る朝ごはんコンクール」の作品を募集します。朝の限られた時間の中で簡単に調理でき、栄養バランスのよい朝ごはんをふるって応募してください！

テーマは『練馬の食材を使った朝ごはん』です。優秀な作品は表彰され、練馬区役所アトリウムに展示される予定です。

※3年生の参加申し込み・質問は職員室の栄養士まで

<給食費納入について>

7月の引き落とし日は**18日**、8月は**16日**です。前日までに口座へのご入金をお願いいたします。

また、手数料が10円かかりますので、振り込む際は10円を足して振り込んでくださいますよう、重ねてお願いいたします。

(夏休み中ですが、給食費の引き落としはございます。)



9月1日(金)の献立は…

「**ナン・キーマカレー・ベーコンサラダ・牛乳**」の予定です。

9月の詳しい献立表は夏休み明けに配布します。お楽しみに！