

給食だより

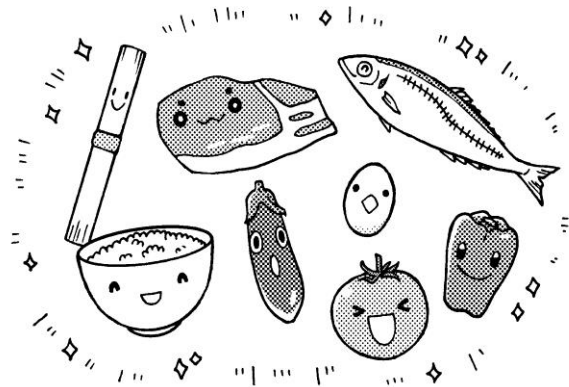
平成30年度7月号 大泉第二中学校



これから夏本番！気温が高い日がだんだん多くなっていきます。

暑さに負けずに元気にすごすためには食事が大切です。夏の太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜を食事に取り入れ、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

暑さに負けないで！栄養バランスよく食べよう



夏の暑さに負けずに、毎日を元気にすごすためには、栄養バランスよくしっかり食べることが大切です。主食、主菜、副菜をそろえるようにしましょう。夏は、冷たくてのどごしのよいめん類を食べることも多いと思います。めん類を食べる時は、めんだけではなく、肉や魚、卵などのたんぱく質が多い食品や野菜などを加えて、一品料理でも栄養バランスがよくなるように心がけましょう。

『自分で作る朝ごはんコンクール』のお知らせ

「第12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。

※2、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17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。)



7月の献立より

◇4日(水) 旬の食材(夏野菜)
とうもろこしご飯・鱈のオイマヨ焼き・豚じゃが味噌汁
夏本番の7月は夏野菜がたくさん登場します！

4日は、とうもろこしを使って、バター醤油風味の“とうもろこしご飯”を作ります。とうもろこしは糖質、たんぱく質が主成分ですが、ビタミンEやB₁・B₂、カリウムなどの栄養素が詰まっています。また、食物繊維も豊富なので、腸をきれいにする効果もあります。

夏野菜を食べよう

夏野菜は名前の通り、夏が旬の野菜のことで、トマトやきゅうり、かぼちゃやなす、オクラ、にがうり(ゴーヤ)、とうもろこしなどがあります。旬の野菜は、たくさん収穫されて価格も安くおいしいので、積極的に食べましょう。



◇6日(金) 七夕(7日)
あなごちらし寿司・かぼちゃのサクッと揚げ・七夕汁
七夕にちなんで、あなごを使った“ちらし寿司”と、そうめんを使った“七夕汁”を作ります。また、夏野菜のかぼちゃも登場します！

◇13日(金) 旬の食材(夏野菜)
ナスとトマトのスパゲティ・フレンチサラダ・プラム
13日は、ナス・トマトを使って“ナスとトマトのスパゲティ”を作ります。色は日に当たるほど褪せるものですが、ナスやトマトの色はむしろ濃くなっていきます。この色(色素)は抗酸化物質と呼ばれ、老化を予防するといわれています。

◇19日(木) 食育の日(毎月19日)
衣笠井・小松菜の炒り煮
京都では、毎年7月に「祇園祭」が行われます。今月の食育の日は、このお祭りにちなんで“京都府”がテーマです。給食では、京都のご当地料理として親しまれている“衣笠井”を作ります。

◇20日(金) 旬の食材(夏野菜)
夏野菜カレー・じゃこサラダ・冷凍みかん
20日は、夏野菜をたっぷり使って“夏野菜カレー”を作ります。カレーには、ナス・かぼちゃ・トマト・さやいんげんと、たくさんの夏野菜が入っています。しっかり食べて、元気な体で夏休みを迎えましょう！