

8月給食便り

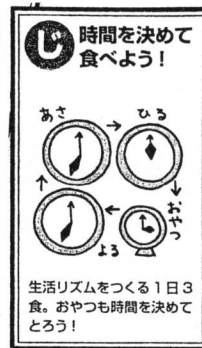
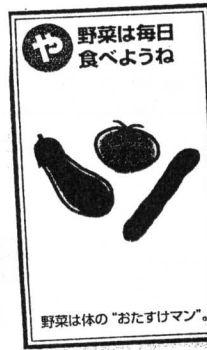


平成26年7月18日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 佐々木秀之
栄養士 小林真奈美

暑い日が続きます。夏休みになると生活が不規則になりがちです。また、暑さから食欲が無くなり好きな物ばかりを飲んだり食べたり、冷たい物を飲んだり食べたりすることが多くなります。そのため、胃腸をこわしたり、栄養の偏りからかえって夏ばてをひどくしてしまいます。夏を元気に乗り切るためには、日頃の食生活に気を付けましょう。

また、人間の体の60～70パーセントは水分で満たされています。水分不足は体に悪影響を及ぼしてしまいます。正しい効果的な水分補給を知り、夏を元気に過ごしましょう。

夏休みの、食事のポイント



1. 効果的な水分補給をしよう!

汗を多くかくと体の水分も失われて熱中症の原因になります。暑い夏はこまめに水分(水や麦茶)をとることを心がけましょう。



2. 食べ物からも水分補給をしよう!

体に水分を補給するものは、飲み物ばかりではありません、食事からも上手に水分を補給することができます。

みそしるやスープ、ご飯や野菜やくだものからも水分を補給することができます。なんと、ご飯は半分以上が水分なのです。夏が旬の野菜やくだものにも水分はたくさん含まれています。とりわけきゅうりやなす、すいかはその90%近くが水分です。さらにこれらの夏野菜やくだものからは、水分だけでなく汗で失われた無機質(ミネラル)も補給できます。まさに一石二鳥です。

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。8月の引き落としは無く9月4日です。



9月 献立表



平成 26 年

綾馬区立豊玉第二小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	月	○	スパゲティ・ビーンズソース パジルサラダ くだもの	レンズまめ 豚肉 大豆 粉チーズ	スパゲティ 三温糖 上白糖 オリーブ油 油	にんじん トマト さやいんげん にんにく しょうが キャベツ マッシュルーム きゅうり ホールコーン 玉葱 なし	エネルギー 643 Kcal たんぱく質 24.9 g
2	火	○	あげパン ポトフ なんばんサラダ	きな粉 ベーコン ウィナー 豚肉 たまご わかめ	コッパン 上白糖 油 グラニュー糖 じゃがいも 三温糖 揚げ油 ごま油	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり もやし	エネルギー 608 Kcal たんぱく質 24.2 g
3	水	○	ごはん とんじる さけのてりやき・おひたし	豚肉 削り節 油揚げ みそ 豆腐 しろさけ	こめ おおむぎ こんにやく じゃがいも 三温糖 油	にんじん 小松菜 ごぼう ねぎ しょうが キャベツ	エネルギー 629 Kcal たんぱく質 31.5 g
4	木	○	ごぼううりドライカレー おまめのフレッシュサラダ	豚肉 ひよこまめ	こめ おおむぎ 小麦粉 上白糖 油	ピーマン にんじん しょうが さやいんげん にんにく 玉葱 ごぼう 干しぶどう きゅうり	エネルギー 623 Kcal たんぱく質 20.9 g
5	金	○	こうやどうふのそぼろどん しらたまじる	鶏肉 凍り豆腐 豚肉 削り節 こんぶ	こめ おおむぎ 三温糖 白玉団子 油 ごま	にんじん 小松菜 しょうが えのきたけ 大根 ねぎ はくさい	エネルギー 635 Kcal たんぱく質 26.7 g

※ 食材の購入の都合により献立を変更する場合があります。

なつに美味しい やさいクイズ

- Q1** インド生まれで、きれいな紫色をしているよ。実の95%が水分で、たまごのような形をした夏に美味しいこの野菜はなあに？
- Q2** しし(ライオン)の鼻に似ているので、この名前がついたよ。ピーマンの仲間とときどきから〜のものもあるこの野菜はなあに？
- Q3** 太陽の光をいっぱい浴びて、真っ赤になった実には栄養たっぷり。夏に負けない体をつくってくれる頼もしいこの野菜はなあに？
- Q4** 夏にとれるこの野菜は冬までおいでくことができるよ。ハロウィーンにも登場する、ビタミンいっぱいのこの野菜はなあに？
- Q5** 黄色のつぶつぶがなかよくいっぱい並んでいて、運動などでつかれたときに食べるといいよ。ゆでるとあまくておいしいこの野菜はなあに？

なつに美味しい さがなクイズ

- Q1** 味がいいからこの名前がついたといわれているよ。栄養のバランスもよいので、これから大きくなる子どもたちにぴったり。この魚はなあに？
- Q2** 夏ばてした体にスタミナをつけるときに食べるという魚だよ。なが〜い体をしているこの魚はなあに？
- Q3** たくさんの仲間と群れをなして、海の上を飛ぶ姿がカッコいいよ。あぶらが少なくヘルシーで羽のようなひれがあるこの魚はなあに？
- Q4** 兵庫県明石市でとれるものが有名。きゅうりと酢の物にして食べるとさっぱりとしておいしい。危険を感じると黒いスミを吐く海の生き物はなあに？
- Q5** 1年間に2回おいしい旬のある魚。しょうがやねぎをたっぷりかけて食べる「たたき」は高知県(土佐)の名物料理。この魚はなあに？



Q5: かつお
Q4: たこ
Q3: マサトキ
Q2: うなぎ
Q1: ぶり

Q5: かつお
Q4: かつお
Q3: マサトキ
Q2: マサトキ
Q1: ぶり

給食がない夏休みだから



牛乳はいろいろな栄養がぎっしり詰まった、「栄養のおたすけマン」です。食事やおやつで牛乳をコップ1杯飲むだけで栄養のバランスが整いやすくなります。給食のない夏休みだからこそ、毎日意識して牛乳を飲みましょう。

夏休みが終わりに近づいたら

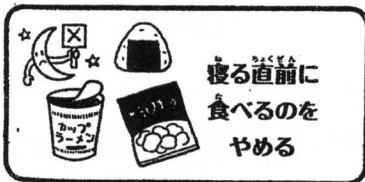
8月のお盆を過ぎると、楽しかった夏休みもそろそろおしまい。休み中のんびり気分だった生活を、下の4つのポイントをチェックしながら、少しずつ元のペースに戻していきます。



朝ごはんを
しっかり食べる



朝は決まった
時間に起きる



寝る直前に
食べるのを
やめる



夜更かしを
ひかえ、
決まった
時間に寝る