

給食だより

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク



平成 29年 7月20日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 佐野 匡
栄養士 志摩 啓子

暑い夏、待ちに待った夏休みが始まります。

夏休みは、「海に行っておいしい魚を食べた。」「おばあちゃんの家でいつもと違う食事をした。」「お母さんといっしょにごはんを作った。」など、食の経験をひろげる絶好の機会です。また、夏休みを元気に過ごすためにも、家族みんなで「早寝、早起き、朝ごはん」をしっかり守り、楽しい夏休みをお過ごし下さい。



夏バテ対策3つのポイント！

毎日3食必ず食べる

暑いからとアイスばかり食べたり、冷たいジュースを飲み過ぎると胃に負担がかかります。栄養は食事から！まずは朝、昼、夕の食事をしっかりととりましょう。よくかんで食べることも大切です。

ビタミン・ミネラルをとる

トマト、ピーマン、かぼちゃなど夏の野菜にはビタミン、ミネラルがたっぷりあります。そして牛乳やチーズなどの乳製品、のりやわかめなどの海藻、小魚からカルシウムもしっかりとりまし

こまめに水分補給を

のどが乾く前に、水かお茶で少しずつこまめに水分補給をしましょう。ただ食事前にたくさん飲むと食欲がなくなります。飲み物だけでなく、ごはんやみそ汁、きゅうり、すいかなどもよい水分補給源です。食後に温かいお茶をゆっくり飲むのもいいですよ。

自分で作ってみよう

《みそ玉》

☆材料 (1玉分)

- みそ 小さじ2
- 粉かつお節 小さじ1/2
- きざみねぎ 2g
- 乾燥わかめ 少々



- ① ラップを茶碗に広げて材料を上から順にのせていく。
- ② 材料を包み、口をねじってできあがり。

このみそ玉を150ccのお湯でとけばお味噌汁のできあがりです！

《二層ゼリー》

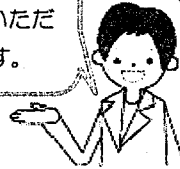
☆材料 (カップ4~5個分)

- 牛乳 100ml
- 生クリーム 100ml
- 粉ゼラチン 10g
- 果汁100%ジュース 300ml
- 砂糖 大さじ4 (約40g)



- ① ゼラチンを水でふやかしておく。
- ② 牛乳と生クリームをまぜておく。
- ③ 鍋にジュースと砂糖を入れ火にかける。砂糖が溶けて軽く沸騰したら、火を止め①をいれ、かき混ぜながらゼラチンをとがす。
- ④ ③に②を入れ、ひと混ぜして器に分けて入れる。
- ⑤ しばらくおいて、二層に分かれたら冷蔵庫に入れて冷やしかためる。

7月14日(金) 試食会を行いました。参加して下さいました保護者のみなさま、ありがとうございました。いただいたご意見は、これからの給食に生かしていきます。



学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
9月分の引き落とし日は 9月 4日 (月) です。

栄養素	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン					食物繊維 g	食塩 g
						A	μgRE	B ₁	mg	B ₂		
9月分平均	623	25.9	20.4(29.4%)	358	2.3	276	0.46	0.54	27	4.5	3.0	
摂取基準	640	20 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満	

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	茨城県 北海道	こまつな	東京都 埼玉県	ピーマン	茨城県
しょうが	高知県	ねぎ	秋田県 山形県 青森県	セロリ	長野県	菊の花	山形県
にんじん	北海道 青森県	もやし	栃木県	キャベツ	群馬県 長野県	米	青森県産「つがるロマン」
たまねぎ	北海道	きゅうり	群馬県	だいこん	青森県 北海道	鶏卵	茨城県
ごぼう	群馬県 青森県	トマト	青森県	ほうれんそう	岩手県 埼玉県 群馬県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
にら	栃木県	さつまいも	茨城県	いんげん	北海道 秋田県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
はくさい	長野県 茨城県	れんこん	茨城県	えのきたけ	新潟県 長野県	牛乳	千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 青森県