

7月給食だより



練馬区立豊玉南小学校
校長 風見 由起夫
栄養士 藤田 純恵

早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

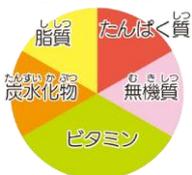
給食がスタートして約2週間が過ぎました。子供たちは、安全に配慮した新しい形での給食時間に、だんだん慣れてきました。「おいしかった」「全部食べたよ」という声がたくさん聞こえ、とてもうれしく思っています。7月の献立も、配膳にかかる手数をおさえるように工夫しています。夏休みまでの1か月、安全に楽しく給食時間を過ごし、元気な体をつくってほしいと願っています。

健康な食生活を維持する方法 ～国連食糧農業機関(FAO)提唱～

体の抵抗力を維持し、強化するためには、さまざまな栄養素がかかわっていることが分かっています。いろいろな食品を摂取し、栄養バランスのとれた食事をすることで免疫力を高め、感染症に負けずに元気に過ごすための体力を維持していきましょう。

重要な栄養素をとるために さまざまな食品をとろう!

「黄・赤・緑」の3つのグループの食べ物、家庭科の五大栄養素の学びを生かして、バランスよく食べよう!



野菜やくだものを たくさん食べよう!

新鮮な野菜や果物からは、健康な食事をするのに必要な多くのビタミンや無機質(ミネラル)、食物せんい(食物繊維)がとれます。



全粒穀物や種実類をとる。 体によい働きをする脂質も!

全粒穀物は、玄米や胚芽米、麦ご飯、全粒小麦粉などです。体によい働きをする脂質とは不飽和脂肪酸を多く含んでいるもの。免疫システムを助けてくれます。



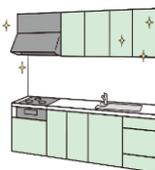
脂質、砂糖、食塩のとりすぎに 気をつけよう!

つつい食べ過ぎてしまいがちなものが多い、これらの成分をとりすぎないようにしましょう。成分のチェックには食品表示が役立ちます。



食品の衛生に気をつけよう!

「清潔に保つ」「生鮮品と調理済み品を分ける」「しっかり火を通す」「安全な温度で保管」「安全な水と安全な生鮮品の使用」の5つのポイントを守りましょう。



定期的に水を飲もう!

水分を十分にとることは免疫システムの維持に役立ちます。甘いジュースではなく水を飲むことで、健康的な体重が維持でき、エネルギーのとり過ぎも防げます。



7月7日は七夕です

七夕の始まりは、7月7日の夜に天の川を渡って、年に一度だけ会うことを許された、織姫と彦星の伝説だと言われています。給食では、星形のお麩とそうめんを入れた「天の川汁」を作ります。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A	μgRE	B1	B2	C	mg
7月分平均	608	24.3(16.0%)	19.8(29.2%)	323	93	2.0	231	0.38	0.51	20	4.0	2.5
摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上	2.0未満

<7月の食材の主な産地(予定)>

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	長崎県 茨城県	こまつな	埼玉県 千葉県	れんこん	茨城県
しょうが	高知県	セロリ	長野県	キャベツ	練馬区	りんご	青森県
にんじん	千葉県 埼玉県 青森県	ねぎ	茨城県 千葉県 青森県	だいこん	練馬区 青森県	米	青森県産「つがるロマン」
たまねぎ	群馬県 兵庫県	もやし	栃木県	えのきたけ	長野県 新潟県	鶏卵	茨城県
ごぼう	青森県	ほうれんそう	栃木県 長野県	にら	栃木県 群馬県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
いんげん	岩手県	はくさい	長野県	ピーマン	茨城県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
とうがん	岡山県 神奈川県	チンゲン菜	茨城県 長野県	赤ピーマン	茨城県	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県
なす	栃木県	かぼちゃ	北海道				