



～早ね・早おき・朝ごはん～

夜早く寝ると、朝、しっかりと起きることができます。
朝ごはんを食べて、元気に学校へ登校してください！

暑さに負けない食事のポイント

○タンパク質、ビタミン、ミネラルを積極的に取り入れましょう。

夏は、のどごしのよい麺類などを食べる機会が多く、炭水化物に偏った食事になりがちです。夏バテ予防のためには、不足しやすい肉や魚、卵、大豆製品などのタンパク質を多く含む食材と、ビタミン、ミネラルを含む野菜などを意識して取る必要があります。

○ビタミン B1 とアリシンと一緒に食べると効果的です。

ビタミンの中でも特に、食事で取った糖質を代謝し、エネルギーに変えてくれるビタミン B1 は、疲労回復に欠かせない栄養素です。ビタミン B1 が豊富な食材には、ウナギや豚肉などがあります。また、ビタミン B1 の吸収を促進する「アリシン」という成分を含む、ニラやネギと一緒に食べると効果的です。ビタミン B1 は、体に留めておくことができないという特徴があるため、こまめに取ることも大切です。

○栄養価の高い旬の夏野菜、香辛料や香味野菜もおすすめです。

トマト、エダマメ、モロヘイヤ、ゴーヤ、パプリカなどの旬の夏野菜は、ビタミンやミネラルが豊富です。彩りも良く、目からも食事を楽しむことができます。また、食欲増進効果の期待できる、香辛料や香味野菜を取り入れるのもおすすめです。

6月に使用した食材の産地について

野菜・果物：キャベツ（練馬区）・大根（練馬区）・きゅうり（群馬・練馬区）・トマト（千葉）

にんじん（徳島・千葉）・なす（高知）・冷凍みかん（和歌山）

肉：豚肉（茨城・岩手）・鶏肉（青森・岩手）

魚：さば（千葉）・ししゃも（アイスランド）・さけ（北海道）・しらす干し（高知）



〔7月のこんだてから〕

2日：盛岡じゃじゃ麺

じゃじゃ麺は、岩手県盛岡市の郷土料理で、わんこそば、冷麺とならんで「盛岡三大麺」といわれている麺料理の一つです。



7日：セタメニュー

貝だくさんのちらしずし、そうめんと星型のかまぼこ入りのセタ汁、パイン缶を使ったサイダーゼリーを提供します。



15日：ガパオライス

タイの定番料理です「ガパオ」は、ハーブの名前です。給食では、バジルで代用します。

17日：セレクト飲み物

コーヒー牛乳、ジョア、りんごジュースの中から、事前に選んだ飲み物を提供します。