



給食だより

平成29年6月26日
練馬区立練馬第三小学校
校長 中村 直人
栄養士 工藤 歩

もうすぐ梅雨が明け、夏本番になります。日差しが強くなり、温度が上がってくると、熱中症になりやすくなります。こまめな水分補給を心がけましょう。

～今月の給食目標～

き じかんない た
決められた時間内に食べよう

かいわ しながらの しょくじ たの
会話しながらの食事も楽しいので
すが、給食時間は限られています。
時間を区切って食べる練習も
してみてください。



こまめな水分補給 (こまめな水分補給) **旬の野菜や果物を取り入れる** (旬の野菜や果物を取り入れる) **冷たい物のとり過ぎ** (冷たい物のとり過ぎ) **朝ごはん抜き** (朝ごはん抜き)

朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる (朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる) **偏った食事** (偏った食事)

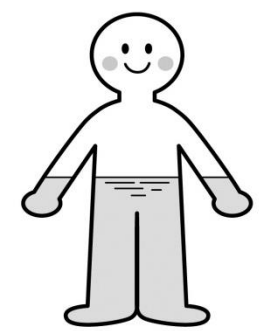
今月の行事食メニュー

- 4日 半夏生献立
7月2日は、半夏生（はんげしょう）です。半夏生とは夏至から数えて11日目にあたる日で、この頃までに田植えが終わるため、地方によっては苗がしっかりと根付くようにという願いを込めて「たこ」を食べる風習があるそうです。また、うどんを食べる習慣がある地方もあります。給食では「冷やしうどん」と「ポテたこ焼き」を作ります。
- 6日 七夕献立
7月7日の七夕にちなんだ給食です。星形のマカロニを入れた、『お星様スープ』、フルーツポンチに星型のパイナップルを入れた『キラキラフルーツポンチ』です。
暑さでなかなか食欲がわからない季節ですが、しっかりと食べて暑さに負けない身体を作ってもらいたいです。
- 18日 沖縄の郷土料理
「ゴーヤーチャンプルー」は、沖縄県の郷土料理です。ゴーヤーは沖縄の夏にはなくてはならない野菜です。ビタミンCが豊富なので、夏バテ予防に役立ちます。また苦味成分は「モモルデシン」と言って、胃腸を刺激して食欲を増進させる効果があると言われています。ちなみに「チャンプルー」とは、沖縄の方言で「炒める」という意味です。



熱中症に注意!!

水分補給、なぜ必要?



私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。普通に生活をしている場合、体重70kgの人では1日に2.5ℓもの水分が尿や便、汗、呼吸などから出ていき、そ

の分を食事や飲み水などからとっています。下痢をしたり、汗を大量にかいたりするなどして体内の水分が不足すると脱水症状が起こり、脱水が進むと命にかかわり危険です。

水分補給の方法

基本は水やお茶を、のどが渴いたと感じる前に意識して飲みましょう。汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、塩分も一緒にとるか、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）やスポーツドリンクを利用します。



経口補水液は手作りできます!

水 1ℓ + 砂糖 40g + 塩 3g

1年生による空豆さやむき体験が6月12日に行いました!

「そらまめくんのベッド」の絵本を読み、その後空豆について学習しました。空豆の皮むき体験では、皮が硬く初めは苦戦していた1年生の子供たちですが、こつをつかんで一生懸命むいてくれました。頑張ってむいた空豆の味は、ひと味違ったようです。

★6月使用農作物産地★6月2日から6月23日までの使用食材の産地です。

白菜 (群馬・茨城)	にんじん (千葉)	じゃがいも (長崎)	にんにく (練馬区)
生姜 (高知・熊本)	もやし (栃木)	青梗菜 (長野)	えのき茸 (長野)
玉葱 (兵庫・練馬)	長ねぎ (千葉)	ピーマン (茨城)	干し椎茸 (大分)
さつまいも (千葉)	きゅうり (群馬)	キャベツ (練馬区)	しめじ (長野)
パセリ (茨城)	小松菜 (埼玉)	ほうれん草 (埼玉)	セロリ (長野)
大根 (練馬・青森)	ニラ (栃木)	さやいんげん (千葉)	米 (青森・秋田)
ごぼう (宮崎)	れんこん (茨城)	かぼちゃ (鹿児島)	三つ葉 (群馬)

7月に使用予定の練馬区産野菜
枝豆・きゅうり・キャベツ・かぼちゃ・じゃが芋・とうもろこし

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

7月の口座振替日は、10日(月)です。

※再振替日は18日(火)です。振替日前日までにご入金ください。
※10円の手数料がかかります。口座残高のご確認をお願いいたします。

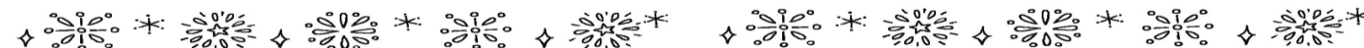


平成 29 年

練馬区立練馬第三小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価 エネルギー たんばく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
3	月		☆トリニータ丼 ☆野菜たっぷりみそ汁 ☆果物(りんご)	鶏モモ肉 木綿豆腐 赤色辛みそ 淡色辛みそ 牛乳	精白米 三温糖 かたくり粉 こんにゃく じゃがいも ごま油 ひまわり油	にら にんじん セロリー 玉葱 とうもろこし しょうが にんにく ごぼう だいこん もやし りんご	732kcal 24.8g
4	火		☆冷やしうどん ☆ポテたご焼き ☆ゆで枝豆 (半夏生献立)	豚モモ肉 油揚げ まだこ ベーコン かつお節 牛乳 こんぶ あおのり	うどん 三温糖 じゃがいも かたくり粉 米油	こまつな 玉葱 ねぎ しょうが えだまめ	622kcal 22.8g
5	水		☆夏野菜のカレー ☆ひじきのサラダ	豚モモ レンズまめ 淡色辛みそ 牛乳 ひじき しらす干し	精白米 おおむぎ 薄力粉 中ざら糖 上白糖 ひまわり油 有塩バター ごま油 ごま	にんじん かぼちゃ さやいんげん にんにく しょうが 玉葱 なす ズッキーニ セロリー キャベツ きゅうり もやし	687kcal 19.6g
6	木		☆チキンライス ☆お星様スープ ☆キラキラフルーツポンチ (七夕献立)	鶏モモ肉 たまご いんげんまめ 牛乳 バルメザンチーズ 寒天	精白米 パン粉 マカロニ 上白糖 ひまわり油	トマトジュース にんじん セロリー ほうれんそう 玉葱 マッシュルーム グリーンピース とうもろこし 蜜柑缶詰 バイン缶詰 もも缶詰	605kcal 19.8g
7	金		☆なすとトマトのスパゲティ ☆茎わかめのサラダ ☆ゆでとうもろこし (4年生とうもろこしの皮むき体験)	鶏ひき肉 いんげんまめ 牛乳 バルメザンチーズ くきわかめ	スパゲッティ 三温糖 オリーブ油 米油 ひまわり油	にんじん トマト にんにく しょうが 玉葱 なす きゅうり もやし とうもろこし	622kcal 25.7g
10	月		☆三色ごはん ☆みそじゃが ☆けんちん汁	鶏ひき肉 たまご 淡色辛みそ 昆布 鶏モモ肉 木綿豆腐 油揚げ 牛乳	精白米 三温糖 じゃがいも こんにゃく ひまわり油	さやいんげん にんじん しょうが ごぼう だいこん ねぎ	655kcal 24.3g
11	火		☆昆布ごはん ☆まさご揚げ ☆冬瓜のみそ汁	鶏モモ肉 鶏ひき肉 たまご 昆布 油揚げ 木綿豆腐 淡色辛みそ 赤色辛みそ 牛乳 刻み昆布 しらす干し	精白米 三温糖 かたくり粉 ひまわり油	さやえんどう にんじん こまつな ごぼう 干し椎茸 玉葱 とうがん	602kcal 25.6g
12	水		☆ごはん ☆鮭のバター醤油焼き ☆野菜のソテー ☆味噌汁	しるさげ ベーコン かつお節 昆布 木綿豆腐 赤色辛みそ 淡色辛みそ 牛乳	精白米 有塩バター ひまわり油	にんじん ほうれんそう こまつな しょうが キャベツ とうもろこし もやし 玉葱 えのきだけ ねぎ	573kcal 25.6g
13	木		☆ごはん ☆ツナ入り厚焼き卵 ☆じゃがいものきんぴら ☆吉野汁	鶏ひき肉 まぐろ缶詰 たまご 昆布 鶏モモ肉 油揚げ 木綿豆腐 牛乳 ひじき	精白米 三温糖 じゃがいも こんにゃく 上白糖 かたくり粉 ひまわり油 ごま	にんじん 干し椎茸 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ	680kcal 23.8g
14	金		☆ゆかりご飯 ☆鶏肉とコーンの揚げ煮 ☆畑汁 (兄弟給食)	鶏モモ 昆布 淡色辛みそ 赤色辛みそ 牛乳	精白米 三温糖 薄力粉 かたくり粉 じゃがいも ひまわり油	にんじん さやいんげん こまつな セロリー 玉葱 とうもろこし しょうが にんにく ごぼう だいこん	645kcal 18.9g
18	火		☆あわごはん ☆かつおでんぶ ☆ゴーヤチャンプルー ☆もずくスープ	かつお節 豚こま肉 木綿豆腐 たまご 牛乳 こんぶ もずく	精白米 あわ 三温糖 かたくり粉 ごま ひまわり油	にんじん こねぎ 玉葱 にがうり	608kcal 27.3g
19	水		☆メキシカンライス ☆白身魚のマリネ ☆五目野菜のスープ	豚ひき肉 まがれい 鶏胸肉 大豆 牛乳	精白米 おおむぎ 薄力粉 三温糖 有塩バター ひまわり油	にんじん 青ピーマン トマト 赤ピーマン こまつな 玉葱 とうもろこし セロリー しょうが キャベツ	663kcal 25.3g
20	木		☆照り焼きバーガー ☆ポイルキャベツ ☆マッシュポテト ☆ABCスープ	鶏モモ肉 いんげんまめ 牛乳 調理用牛乳	丸パン じゃがいも マカロニ 有塩バター ひまわり油	にんじん ほうれんそう にんにく しょうが キャベツ とうもろこし マッシュルーム 玉葱 セロリー	576kcal 26.5g

学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります



- * 天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。
- * サラダ、和えものは衛生を考慮し、トマト以外は加熱してあります。
- * お米は、秋田県産「ひとめぼれ」と青森県産「つがるロマン」です。
- * 学校給食用牛乳の予定産地は、千葉県、群馬県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道になります。



	エネルギー	たんばく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	g	%	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
7月平均	637	24.0	19.4	315	2.1	188	0.26	0.34	15	5.2	2.6
学校給食摂取基準	640	24.0	エネルギーの25~30%	350	3.0	186	0.40	0.40	20	5.0	2.5

(3・4年生1人一食あたりの栄養所要量)