

7月 給食たより



早寝 早起き 朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

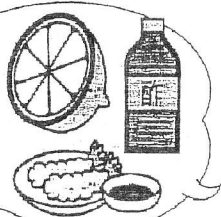
いよいよ夏本番です。気温が高く、蒸し暑い日が続くと、体がだるくなったり、食欲が衰えたりしがちです。そのうえ、冷たい飲み物をつい飲みすぎてしまうので、ますます消化機能が低下し、夏バテを引き起こします。規律ある生活、バランスのとれた食事、適度な水分補給を心がけ、元気に夏を乗り越えましょう。

夏を元気で過ごす 食生活 3つのポイント



＜食欲をそそる工夫＞

酸味



○酸味を使ってさっぱり料理

- ・レモン汁の利用；天ぷらの天つゆ、冷たいスープ、おひたしなど
- ・酢の利用；焼き魚に酢じょうゆ、白酢あえ、ごま酢あえなど

冷たく



○冷たくして

- ・スープやすまし汁を冷やしたり、1品冷やした料理を付け加えたりするのもよいでしょう。

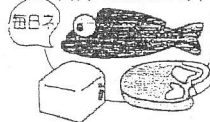
○香りでアクセントをつける

- ・香りの野菜を加えて、味にポイントをつけます。(しょうが、みょうが、しそ、言とうがらしなど)

＜肉・魚・大豆製品のどれかを毎日食べる＞

夏バテしないためには、良質のたんぱく質をしっかりと補うことです。肉・魚・大豆製品、卵のどれかを毎日食べるようにします。

良質のたんぱく質



夏野菜



＜夏野菜を毎食たっぷり＞

トマト、ピーマン、インゲン、オクラなどの旬の野菜は毎日でも食べられますし量もたっぷり食べられます。なお、カロテンの吸収をよくして、たくさんの量を食べるには植物油のドレッシングでサラダにしたり、炒めたりするとよいでしょう。

夏の水分摂取を考えよう

私たちの体の60～70%は水分です。体内の水分が減少すると、特に血液中の水分が影響を受け、血液がドロドロになり、血の巡りが悪くなったり、時には、血管が詰まったり…ということがあります。水分は私たちの体に大切なものです。水分補給について考えてみましょう。



上手な水分のとり方

1. 食事から

- ・水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3回の食事からかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時にはみそ汁やスープ類などの汁物からミネラル（塩分等）を補給しましょう。
- ・夏が旬の野菜（トマト、キュウリ、ナス、ゴーヤ等）は水分も多く、体温を下げる働きもあるので、野菜もしっかり食べましょう。

2. スポーツの時は

- ・運動して大量の汗をかいた時は、こまめに水分補給をすることが大切です。
*体温の上昇を防ぐ。 *筋肉のけいれんを防ぐ。
*ドロドロ血液を防ぐ *水分・ミネラル不足を防ぐ等

3. 清涼飲料水の飲みすぎに注意

- ・暑い日などはペットボトル入りの清涼飲料水をぐくぐく飲んでしまいがちですが、炭酸飲料や甘いジュースなどには約10%の糖分が入っているものもあり、飲みすぎると大量の糖分をとってしまうことになります。

4. 麦茶が水分補給によいといわれるのはなぜ？

- ・飲み物の中でも、麦茶は大麦から抽出されているため、カフェインを含まず、子供の水分補給には適しているといわれています。



水分補給は 早めに こまめに！

のどの渇きは脱水が始まっている証拠であり、渇きを感じてから水を飲むのではなく、渇きを感じる前に水分をとることが大事です。水分が不足しやすい、就寝の前後、スポーツの前後・途中、入浴の前後等に水分をとることが重要とされています。

7月のこんだて表

平成27年度 練馬区立練馬東小学校



日	曜日	牛乳	こんだて 献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g	おぎなつて ほしい食品
				赤の食品 血や肉や骨のもとになる	黄の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 身体の調子をととのえる		
1	水		キャロットライス タンドリーチキン ABCマカロニスープ くだもの	牛乳 鶏肉 ベーコン ヨーグルト (鶏ガラ)	米 米粒麦 ジャが芋 ABCマカロニ 米油 ごま油	人参 ピーマン 玉葱 にんにく くだもの	604 24.8	小魚類
2	木		麦ご飯 鮭の南部焼き かわり煮浸し ジャが芋のみそ汁	牛乳 鮭 油揚げ みそ わかめ (かつお節)	米 砂糖 こんにやく じゃが芋 ごま	人参 小松菜 干し椎茸 きゃべつ 玉葱	616 28.4	肉類
3	金		シシジュシー ゴーヤチップス もずくスープ	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 たまご もずく きざみ昆布 (鶏ガラ)	米 米粒麦 砂糖 でん粉 米油	人参 干し椎茸 ごぼう にがうり ねぎ	607 21.5	魚介類
6	月		ガーリックトースト カレーポークビーンズ くだもの	牛乳 豚肉 大豆 ウィンナー 生クリーム (鶏ガラ)	食パン ジャが芋 小麦粉 マーガリン 米油 バター	人参 にんにく 玉葱 グリーンピース くだもの	687 23.6	海藻類
7	火		あなご入り五目寿司 たなばた 七夕そうめん汁 星空ゼリー	牛乳 青野豆腐 あなご 鶏肉 豆腐 きざみのり わかめ 粉寒天 (かつお節 だし昆布)	米 砂糖 そうめん 麩 ごま	人参 オクラ 干し椎茸 かびぼう 葱 パイン在苗 アヒロラジュース	572 22.0	緑黄食野菜類
8	水		★2年生どうもろこし皮むき体験 ジャージャー麺 蒸しどうもろこし	牛乳 豚肉 みそ (豚骨)	蒸し中華麺 でん粉 みそ 砂糖 米油 ごま油 ごま	人参 もやし きゅうり 生姜 にんにく 干し椎茸 たけのこ ねぎ どうもろこし	645 29.6	魚介類
9	木		ご飯 さばの味噌煮 磯香和え モロヘイヤスープ	牛乳 さば みそ 鶏肉 きざみのり (鶏ガラ)	米 砂糖 みそ 米油	人参 小松菜 モロヘイヤ 生姜 白菜 もやし 玉葱 にんにく	617 28.2	いも類
10	金		きんぴらご飯 ししやもの磯辺揚げ 納豆汁	牛乳 ししやも みそ 豚肉 油揚げ 納豆 青のり (かつお節 だし昆布)	米 米粒麦 小麦粉 こんにやく 砂糖 ごま 米油	人参 ごぼう ねぎ えのきたけ	621 28.3	緑黄食野菜類
13	月		ご飯 切り干し大根のナムル いかの生姜焼き 夏野菜のみそ汁	牛乳 いか 油揚げ 豆腐 みそ (かつお節)	米 砂糖 ジャが芋 ごま油 ごま	人参 小松菜 生姜 ねぎ きゃべつ もやし 切り干し大根 なす	581 27.7	海藻類
14	火		麦ご飯 チンジャオロース コーン卵スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご (鶏ガラ)	米 米粒麦 砂糖 でん粉 ごま油 米油	人参 にんにく 生姜 ピーマン パプリカ 青梗菜 玉葱 たけのこ 干し椎茸 ホールコーン	611 27.9	豆類
15	水		ミルクパン ひまわり団子 バジルサラダ トマトスープ	牛乳 豚肉 豆腐 たまご 鶏肉 大豆 ベーコン (鶏ガラ)	ミルクパン でん粉 砂糖 ジャが芋 米油 オリーブ油	人参 アスパラガス ピーマン 生姜 ねぎ ホールコーン きゃべつ にんにく 干し椎茸 ト マトジュース きゅうり	595 29.6	小魚類
16	木		枝豆ご飯 鯖の竜田揚げ ミニトマト うすくず汁	牛乳 わかめ 豆腐 さば かまぼこ (かつお節)	米 もち米 でん粉 小麦粉 ぐず粉 米油	人参 ミニトマト 小松菜 枝豆 生姜 えのきたけ	627 27.7	肉類
17	金		カレーライス わかめサラダ お楽しみデザート	牛乳 豚肉 わかめ ヨーグルト 生クリー ム フローズンヨーグ ルト (豚骨)	米 米粒麦 ジャが芋 小麦粉 ザラメ 砂糖 米油 バター ごま	人参 にんにく 生姜 玉葱 リンゴジュース きゅうり きゃべつ ホ ールコーン	709 22.4	卵類

児童1人当たりの栄養摂取量 中学年(3~4年)

※ 食材の購入の都合により献立を変更することがあります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 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	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	622	26.3	18.6	339	2.5	282	0.33	0.5	18	4.7	2.9
摂取基準	640	24	標榜値の 25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	25未満

【今月の献立より】

- 3日(金)沖繩郷土料理です。ゴーヤチップス、もずくスープを作ります。
 - 7日(火)七夕給食です。「七夕そうめん汁」「星空ゼリー」を作ります。
 - 8日(水)2年生がどうもろこし皮むき体験を行います。むいてもらったどうもろこしを給食室で蒸して全校児童で食べます。
 - 10日(金)納豆の日にちなんで、具ださん味噌汁の中に挽き割り納豆をいれて作ります。
 - 15日(水)「ひまわり団子」。夏の太陽に向かって元気に咲くひまわりをイメージして肉団子のまわりをどうもろこしをつけて作ります。
- 【今月は、太陽の光をたくさん浴びた夏野菜をたくさん取り入れています】

保護者の皆さまへ

学校給食費の徴収に御協力をお願いします。今月の振替日は7月6日(月)です。
※前日までに御入金ください。

《御注意》

給食費は、給食の食材費のみ使用されています。給食費の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日(口座振替の前日)までに指定口座への入金をお願いします。なお、未納の場合、状況に応じて、練馬区の方針により必要な法的措置を執る場合があります。