

# 7月 給食だより



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

今年も夏がやってきました。夏は気温・湿度ともに高い日が続くため、特に体調管理が重要です。食生活や生活習慣に気をつけないと、夏バテを起こしてしまい、せっかくの夏休みを楽しく過ごせないかもしれません。7月は、暑い時期を元気に乗りきるための食生活について紹介します。参考にして、充実した夏休みを過ごしましょう。

## 😊 夏を元気にのりきる食生活のポイント！

### 1. 上手に水分補給をする。

体の中の水分は体重の約60～70%と言われています。水分は体液として非常に重要な役割を果たしています。「のどがかわいた」と感じるのは、体からのSOS。時間を決めるなど、意識して自分で水分を補給しましょう。

#### ～運動量に応じた水分補給をしよう～

●ふだんの生活 → 水分補給はお茶か水で。

市販の清涼飲料水には大量の糖分が含まれていて、飲ぶとかえってのどがかわくこととなります。また、冷たい飲み物を取りすぎると胃腸を冷やしすぎ、食欲がなくなって夏バテの原因となってしまいます。

●野外の作業や激しいスポーツをするとき

→ 水分補給は市販のスポーツドリンクを薄めたものか手作りスポーツドリンクで。運動を始める前や、のどがかわいたと感じる前に水分をとるのがポイントです。



### 手作りスポーツドリンク レシピ

・ 水 : 1リットル ・ 砂糖 : 大さじ3

・ 食塩 : 小さじ1弱 ・ レモン汁 : 適量

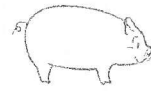
※ 手作りスポーツドリンクには、保存料などが入っていません。必ず作った当日のうちに飲みきるようにしましょう。



### 2. ビタミンB1をとる。

人の体内で、食事によって炭水化物などをエネルギーに変えるためには、ビタミンB1が必要です。しかし、ビタミンB1は水に溶けやすい性質があり、夏は汗とともに体の外へ流れてしまうことが、多いのです。暑さで食欲がないとき、ついめんなどめん類だけであっさりとした食事をすませしてしまうことがありますか？炭水化物だけの食事が続くと、ビタミンB1が不足し、疲労がたまって、夏バテを起す原因となってしまいます。ビタミンB1を含んだ食品を積極的に食事に取り入れ、疲れをためない体を作ることを心がけましょう。

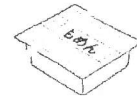
#### ～ビタミンB1を多く含む食品～



豚肉



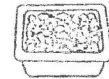
ごま



豆腐



枝豆



納豆



一緒に食べよう！ビタミンB1の吸収率を高める野菜

葱、玉葱、ニラやにんにくには、ビタミンB1と一緒に食べると、ビタミンB1の体内への吸収率を高める働きがあります。献立を工夫し、食材を上手に組み合わせさせて食べましょう。

#### < ビタミンB1を手軽にとれる献立の例 >

★そうめんつゆ + すりごま + ねぎ

★冷やしうどん → 野菜でサラダうどん

★豚肉 + にら (玉葱) の炒め物

★豚肉の冷しゃぶ + ごまだれ + ねぎ など



\*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5日(火)です。前日までに御入金ください。なお、夏休み中ですが、8月5日(金)も給食費の引き落としがあります。

《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。



# 7月のこんだて表

平成28年度 練馬区立練馬東小学校

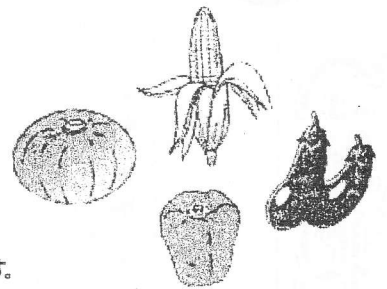


日	曜日	牛乳	こんだて 献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g
				赤の食品 血や肉や骨のもとになる	黄の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 身体の調子をととのえる	
1	金		昆布ご飯 じゃがいものみそがらめ うすくず汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 鶏肉 かまぼこ 豆腐 刻み昆布 わかめ (かつお節)	米 麦 こんにやく 砂糖 じゃがいも 米油 くず粉	人参 小松菜 ごぼう えのきたけ	635 22.0
4	月		ガーリックトースト カレーポークビーンズ くだもの	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム ウィンナー (豚骨)	食パン じゃが芋 小麦粉 マーガリン 米油 バター	人参 パセリ にんにく 玉葱 グリーンピース くだもの	684 23.2
5	火		ご飯 ししやものみりん焼き きゅうりの梅かつお節和え がんもどきの煮物	牛乳 がんもどき 鶏肉 ちくわ ししやも (かつお節)	米 砂糖 こんにやく じゃがいも 砂糖	人参 きゅうり さやいんげん 梅干し 干し椎茸 大根	645 28.6
6	水		★沖繩県立料理 鶏ごぼうご飯 スナックゴーヤ もずくスープ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 たまご もずく (かつお節)	米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま	人参 ごぼう 干し椎茸 にがうり ねぎ	586 21.8
7	木		あなご入り五目寿司 天の川汁 星空ゼリー	牛乳 薄野豆腐 あなご 鶏肉 なると 豆腐 きざみのり 粉寒天 (だし昆布 かつお節)	米 砂糖 そうめん 星形麩 ごま	人参 おくら 干し椎茸 かんぴょう ねぎ ぶどうジュース バイナップル缶	591 24.0
8	金		ご飯 さばの文化干し わかめときゅうりの酢の物 納豆汁	牛乳 さば 油揚げ 豆腐 納豆 わかめ みそ (かつお節)	米 砂糖 こんにやく	人参 きゅうり もやし ごぼう えのきたけ ねぎ	613 29.4
11	月		ご飯 鮭の黄金焼き 切り干し大根のナムル 具だくさんみそ汁	牛乳 さけ みそ 油揚げ (かつお節)	米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ ごま油 ごま	人参 小松菜 玉葱 切り干し大根 きゃべつ もやし 生姜 えのきたけ	641 27.1
12	火		★2年生とうもろこし皮むき 冷やしスタミナうどん 蒸しとうもろこし	牛乳 豚肉 油揚げ (だし昆布 かつお節)	冷凍細うどん 砂糖 米油 ごま	人参 小松菜 にんにく 生姜 きゃべつ もやし とうもろこし	576 27.1
13	水		ビーンズピラフ じゃが芋とベーコンのスープ くだもの	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆 (鶏がら)	米 麦 じゃが芋 バター 米油	人参 玉葱 きゃべつ トマトジ ュース ホールコーン缶 くだもの	579 18.8
14	木		枝豆ご飯 鯖の竜田揚げ ミニトマト 夏野菜のみそ汁	牛乳 さば 油揚げ みそ (かつお節)	米 もち米 でん粉 小麦粉 米油	人参 ミニトマト かぼちゃ 枝豆 生姜 玉葱 なす ねぎ	658 27.0
15	金		★4年生社会科見学 丸パン ハンバーグ バジルサラダ マカロニスープ	牛乳 豚肉 豆腐 たまご ベーコン (豚骨)	丸パン パン粉 砂糖 じゃがいも 米油 オリーブ油	人参 アスパラガス きゃべつ トマトピューレ 玉葱 ホールコ ーン缶 にんにく	579 27.9
19	火		ご飯 野菜のおかか和え コーンたまごスープ	牛乳 鶏肉 豆腐 たまご (鶏がら)	米 砂糖 でん粉 ごま油 ラー油 ごま	人参 小松菜 青梗菜 生姜 にんにく ねぎ きゃべつ 玉葱	626 28.9
20	水		★1学期終業式 カレーライス フレンチサラダ くだもの	牛乳 豚肉 ヨーグルト 生クリーム (豚骨)	米 麦 じゃが芋 米油 小麦粉 ザラメ 砂糖 バター	人参 にんにく 生姜 りんごジュ ース きゃべつ きゅうり ホールコ ーン缶 くだもの	698 19.5

※ 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。

## 児童1人当たりの栄養摂取量 中学年(3~4年)

	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 mgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	624	25.0	20.4	328	2.4	263	0.32	0.49	16	4.4	2.9
摂取基準	640	24	20~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満



★ 夏休み明けは9月1日(木)より給食開始です。レンズ豆入りカレーライス、わかめサラダを予定しております。

## ☆ 給食試食会についてのお知らせ ☆

日頃より学校給食に御理解、御協力をいただきありがとうございます。今年度の給食試食会の日程ですが、9月15日(木)に行います。対象は1年生の保護者、昨年度参加出来なかった2年生の保護者が対象になります。試食会メニューに関して、こどもたちが苦手とする魚料理、副菜は野菜和えを今回取り入れました。

給食試食会メニュー 牛乳 麦ご飯 さんまの蒲焼き、野菜の梅のり和え、具だくさんみそ汁 です。

給食では、児童が苦手とする食材を避けるのではなく、美味しく仕上げることで一口でも多く食べてもらえるように、調理形態の工夫や食べ方指導を行っています。米飯給食を中心に和食献立、地場野菜の活用、だしやスープもしっかりと薄味でも素材の旨味に相乗効果を出せるようにしています。給食時間における指導として、姿勢や箸の持ち方、感謝の気持ち、残すともったいないという気持ちなど、毎日の給食よりなどで食への興味関心を高める働きかけを行っています。

当日は、本校の取り組みについて、日頃の子どもの様子、苦手とする給食についてお話させていただきたいと思っております。ぜひ、御参加ください。