

7月給食たより



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

平成30年度6月29日
練馬区立田柄小学校
栄養士 佐藤友理

夏本番! こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどが乾いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。



「7月7日は、七夕の日」

七夕は、五節句の一つで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機つ女」という伝説が合わさった行事です。この日に願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります。

七夕の行事食といえば「そうめん」です。そうめんは、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「素餅」がもとになったといわれ、ちょうど麦の収穫時季であることや、織姫のつむぐ糸に見立てて食べられます。給食では、7月6日に七夕給食を実施する予定です。

～今月の給食から～

3日「ゆでとうもろこし」 4日「ゆでえだ豆」

田柄2丁目の農家、吉田さんのご協力のもと、1年生はとうもろこし、2年生はえだ豆の収穫体験を行います。収穫したとうもろこしとえだ豆は、給食室でゆでて、給食の時間に全校児童で食べます。

19日「セレクト給食」

この日は、セレクト給食を実施します。今回のセレクト給食では、「飲み物とメインの料理」を選ぶことができます。セレクトAは、「いちご牛乳と魚の香草焼き」のセット。セレクトBは、「カフェオレとりの照り焼き」のセットです。事前にクラスで、子供達に希望をとり、当日は希望したコースを食べる予定です。おたのしみに♪

水分補給のポイント

いつ?

朝起きた時、入浴の後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。

何を?

甘い飲み物ではなく、水やお茶を。

どれくらい?

1日あたり1.2ℓが目安。

運動などで大量に汗をかいたら?

汗によって減った体重の7～8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。

児童一人あたりの給食の平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月平均	619	23.8	30	342	2.1	256	0.4	0.5	30	2.3	4.5
学校給食 摂取基準	640	18～32	摂取エネルギー全体の25%～30%	350	3	170	0.40	0.50	20	2.5未満	5.0

給食費の徴収にご協力をお願いします。
7月の引き落とし日は、11日(水)と27日(金)です。

〈7月分の主な食材産地〉

☆野菜☆
玉葱…北海道 ジャがいも…北海道 にんじん…千葉 大根…茨城 いんげん…千葉
きゅうり…茨城 こまつな…埼玉 ほうれん草…千葉
キャベツ…東京 かぼちゃ…北海道 もやし…徳島 ごぼう…青森

☆魚介類☆
えび…インドネシア ししやも…ノルウェー さわら…長崎 かつお節…北海道
かじきまぐろ…静岡

☆精肉☆ ☆卵☆…新潟
鶏肉…宮崎 豚肉…群馬
☆米☆彩の輝き…埼玉
☆牛乳☆予定産地…千葉、群馬、岩手、宮城、青森、秋田、北海道

