

給食だより 夏休み号

待ちに待った夏休みが始まりますね。お休みの間は食生活も乱れがちになるので注意しましょう。特に夜ふかしをして朝起きるのが遅くなると、朝食を抜いてしまうことがあるかもしれません。1日2食では栄養不足や寝不足となり、体調を崩してしまう原因になってしまいます。休み中も規則正しい食生活を送りましょう。2学期に元気な姿で会えることを、楽しみにしています。

1学期人気メニューTOP3

- 1 コメッコポークカレー
- 2 サバのみそ煮
- 3 スパゲティミートソース

みなさんが好きなカレーやミートソース、ホロホロの煮魚が上位でした。逆に野菜のあえ物や汁物は、たくさん残る傾向があります。学校給食には、適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ることをはじめ、望ましい食習慣を養ったり、自然を尊重する心を養ったりと、様々な目標が掲げられています。2学期も、児童の食経験を豊かにしていけるような給食を実施してまいります。

レシピ紹介

7月2日に実施した「ピーマンふりかけ」を紹介します。夏野菜のピーマンには、ビタミンCがたっぷり含まれています。ピーマンのビタミンCは、加熱しても壊れにくいのが特徴です。

暑さが続くと食欲が落ちがちですが、このふりかけをかけるとご飯が進みます。この日の食缶はどのクラスもほとんど空っぽでした！是非うちでも作ってみてください。

＜材料：3～4年生 5人分＞

ちりめんじゃこ 15g
みりん 大さじ1
三温糖（または上白糖） 小さじ1
ピーマン 大きめ1個（種を取って75g）
濃口醤油 小さじ1と1/2
ごま油 小さじ1/3
白いりごま 小さじ1と1/2

＜作り方＞

- ・ピーマンは千切りにしてさっとゆでる。
- ・水けをきったピーマンをフライパンで炒り、調味料とちりめんじゃこ、ごまを入れ焦がさないように炒め水分を飛ばす。

夏ばてを防ぐ！食事ポイント

1 偏った食事をしない

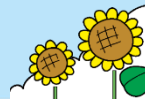
あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

2 ビタミンB群、Cを多く

夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物を取りましょう。

3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。



7月の主な産地

米—青森まっしぐら 黒米・米粒麦—国産 にんにく・大根—青森 人参—千葉 キャベツ—練馬区
長ねぎ—栃木・千葉 生姜—高知 れんこん、豚肉—茨城 じゃがいも—練馬区・茨城 セロリ—静岡
パセリ—長野 小松菜—東京都（瑞穂町・八王子市） ピーマン、ごぼう・里芋—宮崎 パプリカ—宮崎
パプリカ—静岡 きゅうり—東京都八王子市 ベーコン—国産 鶏肉—宮崎 えび—ミャンマー
みそ・さやいんげん・大豆—北海道 卵—栃木・埼玉 鮭（サーモン）—チリ
黒糖—沖縄 米粉—埼玉 コーン—アメリカ ちりめんじゃこ・玉ねぎ—兵庫 はちみつ—タイ パイナップル—インドネシア
青のり—愛知 わかめ—三陸沖
牛乳（予定産地）—東京都、群馬県、栃木県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県

9月の献立表は、2学期の始業式に配布いたします。

献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
	血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
9月1日（月）							
ブルコギ丼 牛乳 ツナとじゃがいもの中華炒め	ぶたにく ぎゅうにゅう まぐろ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら はちみつ はるさめ ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが にんじん もやしにら	573	14.9	26.5	1.8