

給食だより



平成 29 年 7 月 20 日

旭町小学校

校長 道山正史

栄養士 宮澤優依

暑さのきびしいこのごろですが、夏バテぎみの人はいませんか？暑さに負けないようバランスのとれた食事をしっかり食べて、スタミナアップしましょう！

60周年記念デザート

9月には、旭町小学校開校60周年をお祝いする集会や式典があります。児童の皆さんからの提案で、給食では学校のお誕生日をお祝いの、カップケーキを出します。

季節の魚 サンマ

秋になると、サンマがおいしい季節がやってきます。背中が青い「青魚」の一種で赤身の魚です。おいしいサンマの見分け方は、口の先。黄色くなっているサンマが、脂がのっておいしくなっています。この旬の時期にとれたおいしいサンマを冷凍したものが、1年中出回っています。

夏休みのおやつ取り方に注意

間食には、3食だけでは不足しがちな栄養素や水分を補ったり、リラックスしたりするための役割があります。

季節の果物や牛乳・乳製品・穀物、芋類や豆類などを取り入れるとよいでしょう。また糖分・塩分・脂質が少ないものを選び食べる量にも気をつけましょう。



9月9日重陽の節句献立

重陽の節句は菊の節句です。昔から菊は邪気を払う長生きの薬とされてきました。この日に菊のお酒を飲んだり、きれいな菊の花をながめたりして過ごしました。今でも食べるだけではなく漢方やハーブティーで飲まれています。

給食では、菊の花びらを海苔のように伸ばして乾燥させた「菊海苔」を使った混ぜごはん「菊花寿司」を作ります。おたのしみに！

7月食材の産地

米-青森 米粒麦-福井・富山・長野・石川 ごま-パラグアイ卵-栃木 グリンピース・クリームコーン・ホールコーン-アメリカ 大豆・バター・昆布-北海道 冷凍枝豆-インドネシア サバ削り節-静岡 緑豆春雨-タイ ツナ-フィリピン ピザチーズ-神奈川 玉ねぎ-群馬 赤ピーマン-茨城 にら-千葉 にんにく・ごぼう・長芋-青森 冬瓜-愛知 えのきだけ-新潟 人参・チンゲンサイ-千葉 かぼちゃ・じゃがいも・白菜-茨城 生姜・みょうが-高知 長ネギ-千葉 なす・もやし-栃木 パセリ・レタス-長野 レモン-広島 キャベツ-群馬 小松菜-埼玉 パナナ-フィリピン さやいんげん-岩手 とうもろこし-練馬区 冷凍パイ-タイ 冷凍みかん-神奈川 豚肉-群馬 鶏肉-宮崎 豚骨-群馬 鶏がら-宮崎 ししゃも-ノルウェー オスししゃも-北海道 ホキ-アルゼンチン イカ-北太平洋 イカ(アレルギー用)-ペルー トビウオ-八丈島 たこ-北海道 えび-ベトナム アジ-ニュージーランド 生乳産地予定-千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道

一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物 繊維 g
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
学校給食 摂取基準	640	18.0 ~ 32.0	摂取エネルギーの 25 ~ 30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0
9月分平均	620	23.3	29.4	347	2.4	212	0.23	0.38	13	2.6	4.4