

平成30年度

平成30年7月20日

練馬区立高松小学校

栄養士 宮島加奈代



給食だより 夏休み号



シンボルマーク

「早寝早起き朝ごはん」運動



シンボルマーク

いよいよ、夏休みがスタートします。暑い日が続くと、からだがだるくなったり、食欲が落ちたりと体調をくずしやすくなります。暑さに負けずに元気な毎日を過ごすためにも、早寝早起きで生活リズムをととのえ、しっかり朝食を食べて1日をスタートさせましょう。また、こまめに水分補給をして、熱中症にも気をつけてください。

2学期に、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています！



○2学期の給食は9月3日から始まります！

9月3日～7日 こんだて表

日	曜日	こんだて	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質 脂質
3	月	(しぎょうしき) ハヤシライス わかめサラダ くだもの(冷凍みかん)	○	豚肉 牛乳 乾燥わかめ	精白米 おおむぎ 薄力粉 中ざら 糖 じゃがいも 三温糖 上白糖 有 塩バター ひまわり油 ごま油	にんじん 玉葱 マッシュルーム(水 煮) グリンピース(冷凍) にんにく しょうが キャベツ きゅうり 冷凍み かん	エネルギー たんぱく質 脂質	697 Kcal 21.6 g 20.5 g
4	火	ごま入り揚げパン シエルマカロニスープ プチトマト	○	きな粉 ベーコン 鶏肉 牛乳	コッペパン 上白糖 じゃがいも シエルマカロニ ひまわり油 白すり ごま 有塩バター	にんじん 青ピーマン ミニトマト 玉 葱 セロリー キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質	596 Kcal 20 g 26.6 g
5	水	ひじきご飯 野菜のすだちあえ とん汁	○	鶏ひき肉 油揚げ 豚肉 木綿豆腐 みみそ(淡色みみそ) みみそ(赤 色みみそ) 牛乳 ひじき	精白米 突きこんにやく 三温糖 こ んにやく じゃがいも ひまわり油	にんじん こまつな グリンピース キャベツ すだち(果汁) ごぼう だ いこんねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	632 Kcal 25.4 g 18.1 g
6	木	四川豆腐どんぶり こんにやくナムル	○	豚肉 木綿豆腐 牛乳	精白米 上白糖 かたくり粉 突きこ んにやく ひまわり油 ごま油 ごま (粒)	にんじん 千両ゲンツァイ ほうれん そう しょうが にんにく 玉葱 たけ のこ(水煮) 干し椎茸 セロリー も やし	エネルギー たんぱく質 脂質	616 Kcal 23.7 g 18.8 g
7	金	(ちょうようのせつくこんだて) 菊花ちらし いかのまつかさ焼き みそけんちん汁	○	いか 鶏肉 木綿豆腐 みみそ(淡 色みみそ) みみそ(赤色みみそ) 牛乳 きざみのり	精白米 上白糖 じゃがいも こんに やく ごま油	にんじん いんげん 干し椎茸 かん びょうきくの花しょうが ごぼう だ いこんねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	613 Kcal 27.5 g 13.7 g

※9月こんだて表は、9月3日(月)に配布します。

保護者のみなさまへ

- 給食費の集金は夏季休業中も行われます。
- 8月の給食費集金は 8月13日(月) です。
- 振替日の前日までにゆうちょ銀行口座へご入金をお願いします。
- 1学期最終週に給食当番だった児童が、給食白衣を持ち帰ります。
- 通常通り洗濯をし、2学期まで保管をお願いします。
- (始業式の日から給食がありますので、忘れずに持たせてください。)

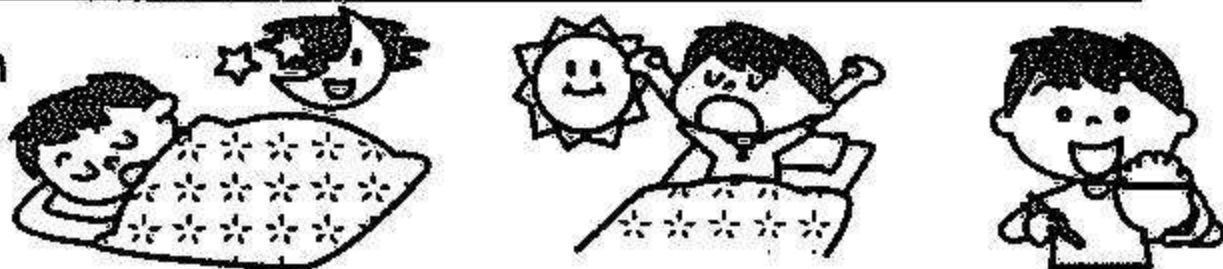


裏面のクイズ答え ② (江戸時代では午後2時～4時までを「八つ割」といい、この時間に関食したことから、間食のことを「おやつ」というようになった。江戸時代は朝・夕の1日2回の食事が一般的だった。)

★食生活の注意点(夏休み編)★

◎ **早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事を必ずとりましょう。**

★生活リズムを整えるには、規則正しい睡眠と食事が重要です。



◎ **食事は主食・主菜・副菜を基本にし、バランスよく食べましょう。**

主食 (主に炭水化物を多く含む食品)
 ご飯、パン、めん

主菜 (主にたんぱく質を多く含む食品)
 肉、魚、卵、大豆料理

副菜 (主にビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品)
 野菜、いも、きのこ、海藻料理

毎日とりましょう
 牛乳・乳製品、果物

★コンビニやファストフードを利用するときも、バランスを考えて選びましょう。

食欲がわかないときは…

香味野菜やカレー粉などの香辛料、梅干し、レモンなどの酸味(クエン酸)を活用!



◎ **こまめに水分をとりましょう。**

★甘くない飲み物(水・お茶)を

こまめに飲みましょう。

★汗をたくさんかいたときには

塩分も一緒にとるようにします。



◎ **お菓子や冷たいもののとり過ぎに気をつけましょう。**

★おやつは時間を決めて、とり過ぎないように!

★アイスやジュースのとり過ぎは、夏バテの原因になります。



◎ **食事のお手伝いや料理に挑戦しましょう。** ※包丁や火を使うときは、大人の人と一緒に行ってください。

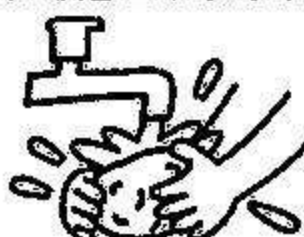
★野菜や果物は流水でよく洗い、土や汚れを落としましょう。



★後片付けも忘れずに!



★料理をする前に、せっけんで手をきれいに洗いましょう。



★生肉や加熱が必要な魚は、中心までしっかり火を通しましょう。

Q. クイズ

(答えは表面へ)

「おやつ」という言葉は、もともと何を意味しているでしょう?

- ①量(りょう) ②時間(じかん) ③砂糖(さとう)