

# 給食だより ☀ 夏休み号

いよいよ夏休みが始まります。学校が休みになると朝寝坊して朝ご飯を食べなかったり、夜遅くまで起きていたりすることで生活リズムが崩れやすくなります。また暑さで体力が落ちて疲れやすかったり冷たいものの食べすぎや暴飲暴食で体調を壊したりしがちです。夏休みを元気で過ごすために、規則正しい生活とバランスの取れた食事を心がけましょう。



## 早ね早おき朝ごはん、夏休みも元気に過ごそう!!

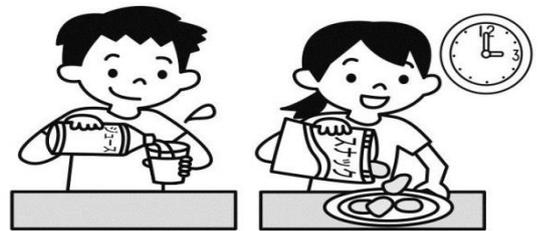
### 主食・主菜・副菜をそろえた食事を!

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスがよくなります。副菜には、夏に必要なビタミン・ミネラルをたくさんふくんだ夏野菜を毎日取り入れましょう。牛乳や果物をプラスすると、バランスがさらによくなります。

<b>主食</b> 主にエネルギーのもとになる食べ物  ごはん パン めん類	+	<b>主菜</b> 主に体をつくるものになる食べ物  肉、魚、卵、大豆製品などが中心となるおかず	+	<b>副菜</b> 主に体の調子をととのえる食べ物  野菜、きのこ、海苔類などが中心となるおかず	+	トマトやナス、ピーマン、枝豆などの夏野菜を!  果物 牛乳
--	---	--	---	--	---	--

### おやつは時間と量を決めよう!

暑いからと、冷たくて甘いアイスクリームやジュースをとり過ぎたり、夜ふかししながらスナック菓子をだらだらと食べたりすることで、体調を崩しやすくなります。おやつは、3度の食事がきちんと食べられるように、時間と量を決めて食べるように心がけましょう。



おやつは小さいサイズの物を選ぶか、コップやお皿に取り分けるようにする。



清涼飲料水ではなく、水やお茶、牛乳をこまめに少しずつ!

### こまめな水分補給を!

のどが渇いたり汗をかいたりしたときは、熱中症にならないために、すぐに水分補給をしましょう。特に暑いときやスポーツをしているときには、こまめに少しずつ飲むようにします。砂糖がたくさん入っている清涼飲料水は、余計にのどが渇いたり、食欲がなくなったりしますので、水やお茶、牛乳を飲むようにしましょう。

### 7月の主な給食食材産地

こめ: 秋田県産あきたこまち

ぎゅうにゅう: 東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・山形県・北海道

たまねぎ: 兵庫県

にんじん: 千葉県

ねぎ: 茨城県

トマト: 愛知県

にら: 茨城県

じゃがいも: 練馬区

こまつな: 東京都

なす: 埼玉県

だいこん: 青森県

ピーマン: 茨城県

かぼちゃ: 茨城県

ぶた肉: 茨城県

とり肉: 岩手県・宮城県

ぎゅうにく: 埼玉県

☆9月の献立表は2学期に配布します。2日(月)から給食があります。

★アレルギー対応連絡表も2学期に配布します。

### 9月献立表

実施日	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)
2 月	ジャージャーめん ★ぎゅうにゅう フルーツジュレ	ぶたひきにく だいず みそ ★ぎゅうにゅう アガー	ちようごうゆ さとう ごまあぶら かたくりこ しるすりごま ちゅうかめん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし きゅうり ももかん、りんごかん、ようなしかん みかんかん シロップ レモン	620	15.9	26.7	2.6
3 火	ごはん ★ぎゅうにゅう キムチチゲ もやしのサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ まぐるかんのり	こめ ちようごうゆ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく ほししいたけ えのきたけ にんじん はくさい キムチ ねぎ なら もやし きゅうり みずな	607	19.0	34.5	2.8
4 水	とものこごはん ★ぎゅうにゅう ローストチキン なつやすみのミネストローネ	★ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウィナー	こめ はちみつ オリーブゆ マカロニ さとう	コーン しょうが にんにく セロリー たまねぎ トマトかん にんじん スズキニ かぼちゃ パセリ	573	15.8	32.0	2.2
5 木	ぎゅうどん ★ぎゅうにゅう こんさいじる ★ぶどう	ぎゅうにゅう ★ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ しらたき さとう	しょうが たまねぎ だいこん にんじん ごぼう ねぎ ★ぶどう	632	14.7	34.2	2.9
6 金	むぎごはん ★ぎゅうにゅう にくじゃが もやしいため	★ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こめ おおむぎ ちようごうゆ こんにやく じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし ビーマン しょうが にんにく	596	15.4	30.7	2.0

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



## なつやす しょくいく 夏休みは「食育」のチャンスです！

夏休みは旅行やお祭りに出かけたり、おじいちゃんおばあちゃんと過ごしたり、いつもとは違う時間が増えます。そう夏休みこそ「食育」のチャンスです。お家の人とお昼ご飯を作ったり一緒に買い物に行ったりするのも立派な食育です。オリンピックを見ながら世界の料理について調べたり、ふるさとの郷土料理を食べたりするもの良いでしょう。夏休みだからこそできる経験をたくさんして、食の世界を広げてください。

7月10日(水)に早宮の農家さんより地場産の枝豆を納入をいただき、3年生がさやとりをして給食で提供しました。大豆の学習をしたり、味噌づくりをした3年生にとってはとても良い機会となりました。採れたての枝豆は甘味がありとてもおいしかったです。練馬区には畑が多くあり、地場産野菜や果物を無人販売しているところもたくさんあります。自然の恵みに感謝し、採れたての夏野菜や旬の果物を味わうのも良いですね。



がっこうきゅうしょくでは、じばさんぶつをせききよくき学校給食では地場産物を積極的に取り入れることで、地域社会との共存や運送コストの削減に取り組んでいます。