

8月給食たより

令和 2年 7月 31日
練馬区立光が丘四季の香小学校
校長 高野 博文
栄養士 田中 陽子

いよいよ夏休みが始まります。生活リズムを崩さないよう心がけていただければと思います。
例年に比べて家庭で過ごす時間が長くなりそうな今年の夏休みは、お子さんに一日分の献立を考えさせたり料理にチャレンジさせたりして、「おうち時間」を充実させてみてはいかがでしょうか。

7月に使用した主な食材の産地

○しょうが	高知県	○さやいんげん	千葉県	○ピーマン	茨城県
○にんにく	青森県	○玉ねぎ	兵庫県	○赤ピーマン	茨城県
○小松菜	埼玉県	○大根	〔練馬区 青森県〕	○とうもろこし	練馬区
○長ねぎ	茨城県	○じゃがいも		茨城県	○かぼちゃ
○キャベツ	練馬区	○パセリ	茨城県	○チンゲン菜	千葉県
○にら	千葉県	○ズッキーニ	群馬県	○ほうれん草	群馬県
○にんじん	〔千葉県 北海道〕	○なす	栃木県	○とうがん	愛知県
○白菜		長野県	○セロリ	山形県	○しいたけ
○もやし	栃木県	○れんこん	茨城県	○しめじ	長野県
○ごぼう	青森県			○えのきたけ	長野県

8月の献立から



★8月24日 給食スタート!

2学期の給食は四季の香小自慢のカレーでスタートです。今回はひき肉のキーマカレーです。栄養価アップのため大豆ミートも使用します。副菜は揚げたワンタンの皮がアクセントの人気メニュー、パリパリサラダです。

★8月26日 なすとトマトのスパゲティ

旬の食材を使った季節メニューです。ひき肉とトマトのソースに素揚げしたなすを入れ、スパゲティにかけて食べます。

★8月31日 きなこ豆

炒り大豆に砂糖衣ときな粉をまぶした「きなこ豆」を作ります。おやつにおすすめのメニューです。

給食費について

8月の給食費の引き落としは8月7日(金)です。

未納とならないよう、口座への入金と残高確認をお願いいたします。

野菜料理を+1皿 食べましょう。

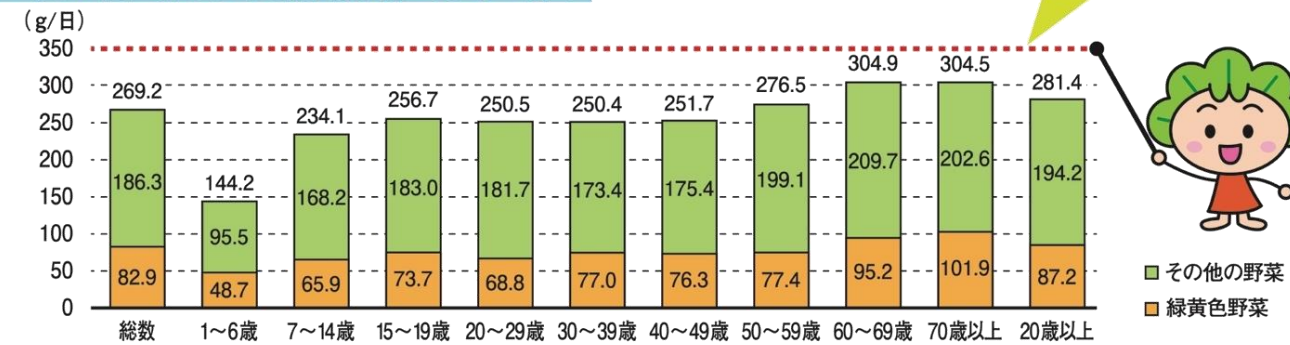


野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル（無機質）、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日 350g 以上の野菜（うち緑黄色野菜 120g）をとることを目標※としていますが、下図のように、どの年代においても不足している現状があります。 ※厚生労働省「健康日本 21（第二次）」

1日にとりたい野菜の量

350g（うち緑黄色野菜 120g）

1人1日当たりの野菜摂取量の平均値



■ その他の野菜
■ 緑黄色野菜

出典：厚生労働省「平成 30 年国民健康・栄養調査」

(再掲)

小鉢や小皿1皿分の野菜料理を 70g 程度と考えると、あと1皿食べれば目標値に近づくことができ、食事のバランスも整いやすくなります。いつもの食事に「+1皿」の野菜料理を意識してみませんか？



例えば、こんなもので +1皿

加熱すれば「かさ」を減らすことができ、生のままよりたくさんの量を食べられます。

青菜のおひたし

ほうれん草や小松菜をゆで、しょうゆ、みりんなどで調味しだし汁に浸す。めんつゆをかけるだけでもOK！



ナムル風あえ物

細切りのにんじんとピーマン、もやしを電子レンジで加熱し、ごま油、しょうゆ、おろしにんにく、すりごまであえる。



みそ汁やスープ

いつもの具材に野菜を1~2種類プラスする。



野菜には、こんな効果が期待できます！



肌を丈夫にする



ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。

便秘を予防する



食物繊維が、腸の働きを活発にし便秘を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。

高血圧を予防する



カリウムが、余分なナトリウム（食塩）を体の外に出す手助けをしてくれます。

食べ過ぎを防ぐ



低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。