

夏休み きゅうしょくだより

令和3年7月20日

練馬区立下石神井小学校

丈夫な骨をつくらう!

給食のない夏休みは、牛乳を飲む機会が減るため、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは骨や歯をつくる成分であり、生きていく上で欠かすことのできない無機質(ミネラル)の一つです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。毎日の食事で、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

牛乳は手軽にとれる上に、体内へのカルシウムの吸収率が高いという特長があります。夏休みにも、毎日コップ1~2杯の飲みましょう。



骨を丈夫にするコツ

<p>1 1日3回、栄養バランスのとれた食事をとる。</p> <p>食事を抜くと、1日に必要なエネルギーや栄養素が不足しやすくなります。</p>	<p>2 カルシウムの多い食品をとる。</p> <p>ビタミンDやビタミンKを一緒にとると効果的です。</p>	<p>3 適度に運動をする。</p> <p>丈夫な骨をつくるには、適度な運動で骨に刺激を与えることが必要です。</p>	<p>4 睡眠をしっかりとる。</p> <p>骨の成長にもかかわる「成長ホルモン」は、寝ているときに分泌されます。</p>
---	--	--	--

カルシウムの多い食べ物

- 牛乳
- ヨーグルト
- チーズ
- 小松菜
- モロヘイヤ
- 牛乳・乳製品
- 大豆製品
- ごま
- 切り干し大根
- こざかな
- ひじき
- 干しエビ

カルシウムの吸収を促進する

ビタミンDの多い食べ物

イワシ・サケ・サンマなどの魚類
乾燥きくらげ
※日光に当たることで、皮膚でもつくられます。
乾燥しいたけ

骨へのカルシウムの取り込みを助ける

ビタミンKの多い食べ物

モロヘイヤ・小松菜・ほうれん草などの青菜類
納豆

牛乳が苦手な人は...

そのまま飲むのではなく、料理やお菓子に使うのがおすすめ!

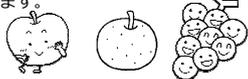
牛乳・乳製品アレルギーなど、牛乳を飲めない人は...

カルシウムの多い小魚や青菜、乾物などを意識してとりましょう。

ホワイトシチュー グラタン ミルク寒天

小松菜のおひたし じゃこサラダ 切り干し大根の煮物

9月 こんだてひょう

実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	★ひとくちメモ★
			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	
1	水	パイナップルトースト ハンガリアングーラッシュ グリーンサラダ	飲用牛乳 豚肉 白いんげん豆 生クリーム	食パン はちみつ 薄力粉 マーガリン ひまわり油 じゃがいも バター 砂糖	パイナップル にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 レモン汁 ブロッコリー きゅうり キャベツ	グーラッシュ ハンガリー料理「グーラッシュ」 は、肉とパブリカのトマト煮込み です。
2	木	しぐれごはん にんじんしりしり もずくスープ	豚肉 飲用牛乳 まぐろ類缶詰 卵 鶏肉 もずく 絹ごし豆腐	米 麦 しらたき 砂糖 ひまわり油 ごま油	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 緑豆やし こまつな	にんじんしりしり 沖縄では、スライサーでおろした 細かいせん切りことを「しりし り」と言います。 
3	金	カレーライス カリカリだいずサラダ	豚肉 白いんげん豆 飲用牛乳 黄だいず ちりめんじゃこ	米 ひまわり油 さとう じゃがいも はちみつ バター 薄力粉 でん粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	
6	月	ごはん のりのつくだに やしししゃも にくじゃが	飲用牛乳 もみのり ししゃも 豚肉	米 さとう ひまわり油 しらたき じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん	
7	火	かみかみわかめごはん ジャンボぎょうぎ とうふスープ	炊き込みわかめ 茎わかめ 飲用牛乳 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐	米 ぎょうぎの皮 でん粉 ひまわり油	しょうが にんにく キャベツ 干しいたけ にら にんじん はくさい こねぎ	ひじきご飯 ひじきと大豆が入った、鉄分たっ ぶりの混ぜご飯です。鉄は、不足 しがちな栄養素なので、積極的に とりましょう。
8	水	ひじきごはん れんこんのごまあえ きんぴらじる	鶏肉 ひじき 油揚げ 黄だいず 飲用牛乳 豚肉 絹ごし豆腐	米 麦 ひまわり油 さとう ごま じゃがいも 糸こんにゃく	にんじん ほうれんそう 緑豆やし れんこん ごぼう 根深ねぎ	みぞラーメン 人気メニューのみそラーメン！ 鶏ガラ・豚骨でとった出汁に野菜 をたくさん入れて作ります。 
9	木	みそラーメン こんにゃくサラダ だいがくいも	豚肉 米みそ 飲用牛乳 まぐろ類缶	中華めん ひまわり油 サラダこんにゃく 砂糖 さつまいも 水あめ ごま	しょうが にんにく にんじん はくさい 緑豆やしきくらげ ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	呉汁(ごじる) 大豆をすりつぶしたものを「呉 (ご)」と言い、それをみそ汁に 入れた料理が「呉汁」です。 
10	金	たにんどん かいそうサラダ りんご	豚肉 卵 飲用牛乳 海藻ミックス	米 砂糖 ひまわり油	たまねぎ にんじん ごぼう 干しいたけ こねぎ キャベツ きゅうり りんご	
13	月	こんぶとツナのたきこみごはん さけのバターじょうゆ ごじる	塩昆布 豆腐 米みそ まぐろ類缶 飲用牛乳 さけ 油揚げ 大豆	米 砂糖 バター じゃがいも こんにゃく	しょうが にんじん こねぎ ごぼう だいこん 干しいたけ	旬の果物を味わおう！ 実りの秋です。旬のりんご、な し、ぶどうが9月の給食に登場し ます。 
14	火	ごはん にんじんふりかけ ユーリンチー ちゅうかレタススープ	飲用牛乳 しらす干し 鶏肉 絹ごし豆腐	米 ひまわり油 ごま油 でん粉 砂糖	こまつな にんじん しょうが 根深ねぎ にんにく たまねぎ たけのこ レタス	
15	水	マーボー豆腐どん きりぼしだいこんのちゅうかあえ なし	豚肉 米みそ 押し豆腐 飲用牛乳 まぐろ類缶	米 ひまわり油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ 根深ねぎ にら もやし きゅうり 切干大根 梨	お月見だんご 今年の十五夜は、9月21日 です。宮城県の郷土料理「ずんだあ ん」をかけた、お月見だんごを作 ります。 
16	木	ごはん さばのぶなかぼし こぎつねあえ さつまとんじる	飲用牛乳 さば文化干し 油揚げ 豚肉 絹ごし豆腐 米みそ	米 砂糖 ごま さつまいも こんにゃく	ほうれんそう 緑豆やし にんじん だいこん ごぼう 根深ねぎ	
17	金	カレートースト ABCパスタスープ コールスローサラダ	豚肉 飲用牛乳 ベーコン レンズまめ	食パン ひまわり油 でん粉 バン粉 砂糖 ABCマカロニ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ はくさい コーン	マセドアンサラダ 「マセドアン」とは、フランス語 で「さいの目切り」のことを言 います。野菜を小さなさいの目切 りにしてサラダを作ります。
21	火	とうふのわふうあんかけどん ほうれんそうのおひたし おつきみだんご(ずんだ)	豚肉 押し豆腐 飲用牛乳	米 麦 ひまわり油 砂糖 でん粉 白玉団子 砂糖	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ ほうれんそう 緑豆やし えだまめ	
22	水	えびクリームライス マセドアンサラダ	えび 鶏肉 調理用牛乳 白いんげんまめ 生クリーム 飲用牛乳	米 ひまわり油 バター 薄力粉 じゃがいも 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ きゅうり コーン	
24	金	にくじるつけうどん いかのてんぱら こまつなとツナのあえもの	豚肉 油揚げ 飲用牛乳 卵 まぐろ類缶	冷凍うどん 薄力粉 ひまわり油 砂糖	たまねぎ にんじん 干しいたけ 根深ねぎ こまつな 緑豆やし	秋の香りごはん きのこ、さつまいもなど秋の食 材を入れ、彩りのきれいなご飯を作 ります。秋の訪れを感じましょ う。 
27	月	あつあげとぶたにくのみそいためどん かりじゃこサラダ ぶどう	豚肉 生揚げ 米みそ 飲用牛乳 ちりめんじゃこ	米 ひまわり油 でん粉 砂糖	にんにく しょうが たけのこ ぶどう ピーマン キャベツ にんじん 玉ねぎ 干しいたけ だいこん きゅうり	
28	火	あきのかおりごはん ほうれんそうのたまごやしき ごもくじる	えび 飲用牛乳 豚肉 卵 生揚げ 米みそ	米 さつまいも ひまわり油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ぶなしめじ さやいんげん しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ ほうれんそう だいこん 根深ねぎ	
29	水	メキシカンライス パセリポテト キャベツスープ	ワインナー 飲用牛乳 ベーコン 豚肉 レンズまめ	米 オリーブ油 ひまわり油 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース トマト パセリ キャベツ	朝ごはんをしっかり食べよう！ 朝ごはんは、1日の始まりです。 しっかり食べて、脳、腸、体にス イッチを入れよう！ 
30	木	ごはん たらのおろしがけ キャベツのこんぶあえ けんちんじる	飲用牛乳 たら 塩昆布 絹ごし豆腐 油揚げ	米 でん粉 砂糖 ひまわり油 こんにゃく ごま油	だいこん こねぎ キャベツ きゅうり にんじん ごぼう 根深ねぎ	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回
 ※ 日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
 ※ 学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	605	16.1	29.6	2.3	337	100	2.3	237	0.38	0.51	26	6.9