



給食だより

夏休み号！

練馬区立大泉第四小学校

平成 27 年 7 月 16 日

いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。学校が休みになると、夜更かしや朝寝坊をしてしまい、朝ご飯を食べなかったり、おやつを食べ過ぎたりと、食生活が乱れやすくなります。偏った食事は、夏バテや肥満の原因にもなってしまいますので、夏休み中も規則正しい生活を心がけ、夏休み明けにまた元気な姿を見せてくださいね。



食事で夏バテ予防を！！

暑さで食欲が落ちたり、寝苦しくて睡眠不足になったりしていませんか？暑さに負けない体をつくるため、夏休み中の食事のポイントを紹介します。

夏バテを防ぐ食事のポイント

食べ過ぎや、冷たい物のとり過ぎは胃腸に負担がかかります。

「主食・主菜・副菜」をバランス良く食べることが基本です。

主菜 肉、魚、卵、大豆製品を中心としたおかず

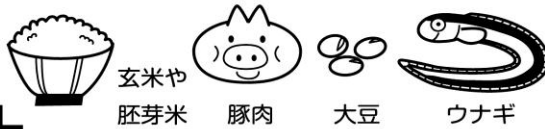
主食

ごはん、パン、めん類など

副菜

野菜、きのこ、海藻類を中心としたおかずや汁物

ビタミンB1をとる 多く含む食品の例



旬の夏野菜をとる



★食欲がないときは…梅干し、レモン、お酢などの酸味成分“クエン酸”や、ニンニク、ニラ、ネギなどの香り成分“アリシン”には食欲増進や疲労回復効果があります。カレー粉やトウガラシなどのスパイスも味覚を刺激し、食欲をアップしてくれます。

おやつは時間と量を決めましょう！

- 食べる時間を決めて、テレビを見ながらやゲームをしながらの「ながら食べ」はやめましょう。
- おやつは小さいサイズの物を選ぶか、お皿に取り分けましょう。

こまめな水分補給を！

- のどが乾いたり汗をかいたりしたときは、熱中症予防のためすぐに水分補給をしましょう。
- 砂糖がたくさん入っている清涼飲料水の飲み過ぎに注意しましょう。

大量に飲むと血糖値が上がり、のどが渇きやすくなります。また、糖分をエネルギーに変えるためビタミン B1 の消費が激しくなって体調を崩しやすくなり、食欲低下にもつながります。お水やお茶がおすすめです。毎日給食で飲んでいた牛乳も飲むようにしましょう。

1年生と2年生のみなさんありがとうございました！



1年生 生活科
とうもろこしの皮むき



2年生 生活科
枝豆のさやむき

1年生と2年生が生活科でとうもろこしの皮むき、枝豆のさやむきを行いました。むいてもらった食材はそれぞれその日の給食に出しました。自分たちがむいた食材は、特別においしく感じたようでした。また、普段苦手だけれど食べられたという児童もいました。夏休み中も、おうちの料理の手伝い等、食に触れる機会を大切にいただけたらと思います。

9月一週目の献立 ※9月1日に一か月の献立を配布します。

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー/kcal たんぱく質/g
				血や肉になる食品	熱や力のもとになる食品	体の調子を整える食品	
1	火	○	麦ごはん マーボ豆腐 中華サラダ	ぶた肉 みそ とうふ 牛乳	米 むぎ さとうくずでん粉 はるさめ 油 ごま油	にんじん たらしょうが 干し椎茸 たけのこ セロリー にんにくねぎ キャベツ きゅうり もやし	611 25.3
2	水	○	麦ごはん 魚のにんにくみそ焼き のっぺい汁 ごま和え	さば みそ (かつお節) ぶた肉 油揚げ 牛乳 (こんぶ)	米 むぎ さとう さいも こんにやく 竹輪ふ でんぶん ごま油 ごま	にんじん こまつな にんにく ねぎ だいこん もやし	651 30.5
3	木	○	ソース焼きそば フルーツポンチ	ぶた肉 牛乳 あおのり 寒天	蒸し中華めん さとう 油	にんじん 青ピーマン にんにくしょうが たまねぎ キャベツ みかん缶 バイン缶 もも缶	600 19.6
4	金	○	ジャンバラヤ 茎わかめのサラダ	ウィンナー とり肉 牛乳 きわかめ	米 むぎ さとう 油 ごま	にんじん 青ピーマン トマト缶 たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり もやし	534 17.0

7月に使用した主な給食食材は以下のとおりでした。

- | | | |
|---------------------------|--------------------|----------------|
| 北海道：米、大根 | 群馬県：ごぼう、きゃべつ、きゅうり | 長崎県：豚肉 |
| 青森県：パプリカ、大根、にんじん、ミニトマト、鶏肉 | 長野県：きのこ類、きゃべつ、セロリー | 宮崎県：豚肉 |
| 岩手県：鶏肉 | 静岡県：青梗菜 | 沖縄県：オクラ |
| 茨城県：きゅうり、じゃがいも、ねぎ、ピーマン、豚肉 | 愛知県：冬瓜 | インドネシア：クロカワカジキ |
| 千葉県：にんじん、もやし | 兵庫県：玉葱 | |
| 埼玉県：小松菜、たまご | 香川県：にんにく、玉葱 | 練馬区：とうもろこし |
| 神奈川県：さわら | 高知県：しょうが | 枝豆、きゅうり |
| 栃木県：たまご | | じゃがいも |

給食費納入のお願い

次回の引き落としは、8月5日(水)です。残高の確認をよろしくお願いいたします。