

給食だより 7月号

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク



練馬区立大泉南小学校

気温が急に上昇するこの時期は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。太り気味の人、子どもやお年寄り、体調の悪い人は特に注意が必要ですが、健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を起こしやすくなります。暑さで食欲がわきにくい人もいますが、朝食は必ずとるようにしてください。また、水分補給をしっかり行い、夏バテにも注意しましょう。

夏到来！水分補給をしっかりと！！

なぜ水分補給が大切なの？

人間の体は、汗をかくことによって体温を一定に保とうとしています。汗には水のほかにナトリウムやカリウムなどの成分も含まれています。ですから、たくさん汗をかけば、これらの成分も多く失われていきます。人間の体は約60～70%が水分と言われていて、1日の水分摂取量と排泄量のバランスがとれるように調整されています。ところが、発汗量が多いと脱水や体温上昇などが起こって、熱中症となってしまう重篤の場合は死に至ります。ですから適切な水分補給が大切なのです。



暑いとつい飲み過ぎてしまうジュースなどの清涼飲料水。炭酸飲料や甘いジュースなどには約10%の糖分が入っているものがあります。500ml入りのもので50gくらいの糖分を摂取してしまうことになり、飲み過ぎには気をつけましょう。

今月の献立より...

- 7日は七夕献立です。七夕の行事食であるそうめんにはオクラやお麩の星がちりばめられ、お星様ゼリーにも星型のパンが入っています。
- 8日はなすやズッキーニなど夏野菜を使用したカレーです。旬の野菜を味わって下さい。
- 12日は旬の魚、あじをフライにしたあじフライです。
- 15日は暑い夏にピリッと辛めのタコライス、旬の果物すいかです。
- 19日は食育の日です。今月は練馬産の地場野菜、キャベツ、とうもろこし、かぼちゃを使用した献立になっています。

今月使用する給食食材の産地について

- ・お米は青森県産まっぐらを使用します。
- ・牛乳の産地は千葉・群馬・岩手・青森・宮城・秋田・北海道の予定です。
- ・魚介類は、かつお（宮城県産）、あじ（ベトナム産）、いか（バレー産）、えび（ベトナム産）、ししゃも（ノルウェー産）の予定です。
- ・肉類は、鶏肉（岩手県産）、豚肉（千葉・埼玉県産）の予定です。
- ・野菜類は、キャベツ、にんにく、きゅうり、かぼちゃ、とうもろこし、じゃがいもは練馬産の予定です。

★東京都や練馬区のホームページにて、給食で使用している食材などの検査値が報告されております。

いつも給食費の徴収にご協力いただきありがとうございます。
給食費の引き落としは7月1日になります。
引き落としの金額については、4月7日付のお知らせで確認してください。

夏バテを防ぐ食事のポイント

<p>夏 野菜を食べよう！</p>	<p>バ ランスよく食べよう！</p> <p>量より質が大切です</p>	<p>テ つぶん（鉄分）不足に注意！</p>
<p>し ゃくよく（食欲）を増す工夫を！</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p>な っとろ（納豆）、うなぎ、豚肉で疲労回復！</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p>い ちよう（胃腸）に優しい食事のとり方を！</p> <p>とり過ぎ×</p>



七夕は、中国から伝わった行事のひとつです。農作業の時期をつかさどる牛飼いの牽牛（彦星）と養蚕や針仕事をつかさどる機織りの織女（織姫）が恋人同士で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神様がこらしめるために、二人の仲をさいてしまいました。そして、年に一度七夕の日にはしか会えなくなってしまいました。この日には、短冊に願い事を書いて、書道や詩歌などの上達を願う風習もあります。今年は天の川が見えるかな？

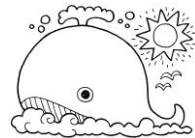


7月こんだてひょう

平成28年度 練馬区立大泉南小学校

日	曜日	こんだてめい	おもな食品とはたらき			(kcal)
			赤 : 血や肉・骨や歯をつくる	黄 : 熱や力のもとになる	緑 : からだの調子をととのえる	エネルギー (g) たんぱく質
1	金	ぎゅうにゅう 牛乳 チキンライス ツナサラダ コーンチャウダー	ぎゅうにゅう とりく ツナ なまクリーム	こめ さとう じゃがいも こむぎこ パター あぶら	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり セロリ コーン	657 23.1
4	月	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめごはん かつおの香り焼き きぼ だいこん ふくに 切り干し大根の含め煮 みそけんちん汁	ぎゅうにゅう かつお とりく あぶらあげ わかめ かつおぶし	こめ おおむぎ さとう じゃがいも あぶら	にんじん いんげん こまつな しょうが にんにく ねぎ きりぼしだいこん ごぼう だいこん	599 31.5
5	火	ぎゅうにゅう 牛乳 ジャージャーめん こもくいた 五目炒め りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とりく みそ	ちゅうかめん さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ セロリ キャベツ りんご	659 25.4
6	水	ぎゅうにゅう 牛乳 かきあげ丼 こまつな 小松菜のおかか和え わかめスープ	ぎゅうにゅう いか あおだいず とうふ かつおぶし わかめ	こめ おおむぎ こむぎこ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな たまねぎ ごぼう キャベツ セロリ ししいたけ たけのこ はくさい	587 20.3
7	木	ぎゅうにゅう 牛乳 ごもくずし 和風サラダ たなぼた七タ汁 お星様ゼリー	ぎゅうにゅう えび あぶらあげ とりく かつおぶし こんぶ のり かんてん カルピス	こめ さとう ふ そうめん	にんじん さやえんどう オクラ ほししいたけ かんぴょう れんこん だいこん えのき とうがん はくさい ねぎ きゅうり りんごジュース バイン キャベツ	618 24.3
8	金	ぎゅうにゅう 牛乳 むぎい 麦入り夏野菜カレー キャロットソースサラダ	ぎゅうにゅう とりく なまクリーム	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター	にんじん こまつな にんにく たまねぎ なす スズキニ グリンピース キャベツ いこん	690 18.1
11	月	ぎゅうにゅう 牛乳 ねりま 練馬ごはん にくとうふ 肉豆腐 コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりく あぶらあげ かつおぶし ぶたにく とうふ	こめ さとう しらたき やきふ あぶら ごま ごまあぶら	にんじん だいこんのは だいこん チンゲンサイ ほししいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	658 25.8
12	火	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん あじフライ やさいの ごま酢和え みそ汁	ぎゅうにゅう あじ たまご かつおぶし あぶらあげ	こめ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも あぶら ごま	ほうれんそう にんじん キャベツ もやし だいこん ねぎ	663 28.2
13	水	ぎゅうにゅう 牛乳 スパイシーポテトトースト スパゲティソテー チンゲンサイとしめじのスープ	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン とりく とうふ チーズ	しょくパン じゃがいも スパゲティ あぶら マヨネーズ パター ごまあぶら	パセリ にんじん チンゲンサイ たまねぎ コーン レモンかじゅう にんにく セロリ しめじ	640 25.5
14	木	ぎゅうにゅう 牛乳 こんぶごはん 焼きししゃも やさいのおひたし すましそうめん	ぎゅうにゅう とりく あぶらあげ かつおぶし こんぶ ししゃも	こめ さとう そうめん あぶら	ほうれんそう にんじん こまつな ごぼう グリンピース はくさい もやし ほししいたけ	570 23.3
15	金	ぎゅうにゅう 牛乳 タコライス ミネストローネ スイカ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりく いんげんまめ チーズ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも マカロニ オリーブオイル あぶら バター	にんじん トマト ピーマン パセリ しょうが にんにく セロリ たまねぎ キャベツ スイカ	689 25.9
19	火	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん キャベツたっぷりメンチカツ とうもろこし パンプキンポタージュ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご なまクリーム	こめ パンこ こむぎこ あぶら バター	にんじん かぼちゃ キャベツ とうもろこし グリンピース にんにく たまねぎ	699 25.7

- ※ 食材料の購入の都合により献立を変更することがあります。
- ※ ご意見ご希望などございましたら、お気軽にお寄せください。



一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミ ン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	644	24.8	19.7	347	2.1	279	0.36	0.49	31	5.1	2.7
摂取基準 (中学年)	640	24 18~ 32%	摂取エネルギー全体 の25~ 30%	350 380	3.0	170	0.40	0.40	20	5	2.5 未満

夏休み中も大切！牛乳や乳製品！

休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でもしっかりとるように心がけましょう。

