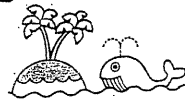


給食だより

9月号

令和6年
(2024)
練馬区立
開進第一中学校

夏休みが始まります!



いよいよ明日から夏休みです。長い休みにはいろいろと楽しい計画があると
思いますが、それらの計画も元気で健康でなければ楽しく過ごせません。
早寝・早起き・朝ご飯・運動といった生活リズムを崩さず、また、朝昼晩の
食事は、きちんととるなど、食生活面にも心がけ、元気に夏休みを過ごしましょう。

今年は、7月に入ってからも30度以上の真夏日も多く、東京では、梅雨前線による
雨らしい雨が、いくらか降っています。雨も降る時には降る位と、今後、農作物
の成育に影響が出るかも知れません。



いよいよおかあさん 出番ですよ!

給食は、18日で終わります。今年は、9月1日迄の45日間は、給食ともお別れです。そこで、いよいよお母さんの出番です。
愛情たっぷりの、おいしい家庭料理で、おささんの体と心を満たし、
元気に夏休みを過ごして下さい。

中学生から高校生にかけては、男子も女子も骨が一番成長する時です。夏休
みでも、家で牛乳を1日コップ2杯は、飲むようにしましょう。

生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食塩 g	食物繊維 g		
						A	B1	C				
今月の平均	824	33.0	27.6	382	142	3.9	289	0.64	0.64	37	3.59	8
国摂取基準	830	27~41.5	18.4~27.7	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5	7.0

*食塩は、魚や肉のつけだしや煮汁、揚げ物のソースやドレッシング等にも使用し、お茶、しょう油、塩、ソース等の使用量も含まれます。

— 8月4日はハシの日 —

皆さんは、箸を正しく持って上手に使えますか。箸は、つまむ・混ぜる・
くさむ・切る・運ぶ・ほぐす・はさむ・さく・はがす・すく・押さえる等、
いろいろ使い方をします。この休み中、さらに上手に使えるよう
練習してみましょう。



暑い夏にこそ、しっかり食べたい野菜!

8月31日は「野菜の日」です。野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。
さらに野菜特有の色や香りのもとになる成分にも体によいはたらきをするものがたくさん
発見されています。とくに夏に旬を迎える夏野菜は価格も手ごろで、種類も豊富です。

夏野菜の特徴を見てみよう!



きゅうり

約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

トマト

赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

なす

日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

かぼちゃ

保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

ピーマン

未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。

とうもろこし

米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。

ゴーヤ

「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味の特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。

オクラ

刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。

えだまめ

大豆が熟す前の若い豆を食べるので、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。

Jul. 2024 学校給食

《7月の主な農産物の主産地》

米(北海道) じゃがいも(千葉) 人参(千葉) 玉ねぎ(練馬・兵庫・香川)
キャベツ(練馬) もやし(栃木) 大根(青森) きゅうり(練馬・埼玉・千葉)
ねぎ(千葉・茨城) ピーマン(千葉) 小松菜(埼玉・千葉) ごぼう(青森)
白菜(長野) とうもろこし(群馬) 枝豆(群馬) ほうれん草(群馬) かぼちゃ(茨城)
すもも(山梨) すいか(茨城)