

＊給食だより＊



令和 8 年 7 月 16 日
練馬区立開進第四中学校

「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、特に気を付けたいポイントをまとめました。

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す	いぶん（水分）補給をこまめにしよう		水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
て	きど（適度）に運動しよう		ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
き	そく（規則）正しい生活を心がけよう		夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な	つ（夏）が旬の食べ物を取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
な	がら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ	め（冷）たい物のとり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や	しょく（夜食）やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、だらだら食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す	ず（進）んでお手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み	んなで一緒に食べる機会をつくろう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会を作りましょう。
に	ゆう（乳）製品や小魚などでカルシウムをとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすいです。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

！ 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！

料理に挑戦してみませんか？

夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。おうちの人と相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか？料理をする際には、気をつけないと危険なこともあります。安全に料理をするためのポイントを確認してから挑戦してください。

今年も給食に登場した献立のレシピを事務室前に用意しました。ぜひ持ち帰って夏休みにおうちで挑戦してみましょう♪



9月の献立

実施日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
			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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	麻婆豆腐丼 飲用牛乳 ナムル	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ らもちやし 小松菜	714	16.5	28.9	2.4
2	水	ピラフのスパイシーチキンソース添え 飲用牛乳 小松菜サラダ ひえひえサイダーポンチ	えび 鶏もも レンズ豆 牛乳 まぐろ缶	米 大麦 バター 米油 砂糖 ジュース (サイダー)	にんにく にんじん たまねぎ コーン ピーマン 生姜 トマト缶 小松菜 もやし レモン みかん缶 バインアップル缶 桃缶	775	15.7	30.2	1.9

続きは9月に配布