

2019 年度

練馬区立石神井東中学校



# 5月給食だより

校長 市川 昌彦  
栄養士 岡野 有紀

新学期のスタートからもうすぐ1か月が経ちます。1年生も学校生活に慣れてきたようですね。給食の残菜も少なく、よく食べているようです。

1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心掛けて熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でもありますので、食事と睡眠をしっかりととり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。

6月には運動会があります。21日からは運動会練習も始まりますので、食事・睡眠をしっかりと、体調を整えて運動会本番に臨めるようにしましょう。



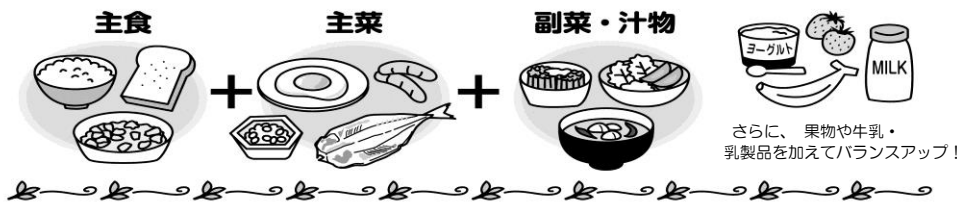
## 朝ごはんの効果



環境が変わったことによるストレスや疲れが出てくる時期ですが、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて、健康な心と体をつくりましょう。

- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

### 主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに



早寝・早起き・朝ご飯 「早起き朝ごはん運動」シンボルマーク

\*行楽や部活に持って行ける\*

## バランスのよいお弁当を考えよう!

◎お弁当作りのポイント

<p>自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ</p> <p>体重や身長、運動するかしないかなどによって違いますが、自分が食べられる量を考えましょう。</p> <p>男子生徒…750~1000ml 女子生徒…650~800ml</p>	<p>栄養バランスを考える</p> <p>好きなおかずばかりではなく、健康に良いのかも考えましょう。</p>	<p>お弁当に合った料理を選ぶ</p> <p>時間がたっても食べられる</p> <p>しるが出ない</p> <p>形がずれにくい</p>
<p>よい菌が入らないように清けつに調理する</p> <p>清けつな調理器具で、肉・魚・卵はしっかり加熱し、おにぎりはラップなどを使ってにぎります。</p>	<p>すき間がないように、ぴったりつめる</p> <p>料理をよく冷ましてから、動かないようにすき間なくつめましょう。</p>	<p>おいしそうに見えるようにつめる</p> <p>彩りを考えて、料理の高さもそろえ、おいしそうに見えることが大切です。</p>

◎バランスのよいお弁当ってなあに?

バランスのよいお弁当とは、栄養を考えて「主食」「主菜」「副菜」をつめたお弁当のことです。そして、ちょうど栄養バランスがよくなる量の目安として、料理の組み合わせを「主食3：主菜1：副菜2」の割合でつめると良いという食事法があります。

主食	主菜	副菜
3	1	2



- ① 自分に合ったサイズのお弁当箱を用意しましょう。一日に必要なエネルギー量 (kcal) ÷ 3 = 1食のエネルギー量 (kcal)。Kcalと同じ容量のお弁当箱を用意します。
- ② お弁当箱の半分は主食 (ご飯やパン、麺類) おかずの1/3は主菜 (肉・魚・卵・大豆製品) 副菜は野菜がメインのおかず (おかずの2/3)

最後のポイント  
乳製品 (牛乳・ヨーグルト) や果物を別にプラスしよう  
・・・不足しがちなカルシウムやビタミンCを補えます。

★お弁当を買うときも、こういう視点でみるとよいお弁当を見付けることができます。

### \*今月の給食から\*

- 7日 (火) 古代米赤飯・真珠団子・五目汁・果物  
開校記念日のお祝い献立です。
- 17日 (金) 食育の日 ピースコーンごはん・かつおの竜田揚げ・じゃこと水菜のサラダ・新たまねぎのみそ汁  
季節の魚「鯉」をだれに漬け、油で揚げます。生姜が味のアクセントになっています。
- 31日 (金) チキンカツカレー・わかめサラダ  
運動会応援メニューです。運動会では、力を合わせてがんばってください!

### ★お知らせ★

\*今年度の給食費の徴収が5月10日 (金) より始まります (予備日は27日です)。給食費の1食単価は323円です。この金額は全て食材料にあてられています。学校給食の趣旨をご理解いただき、給食費の納入にご協力いただきますよう、お願いいたします。引き落とし日の前日までに学校に届けられたゆうちょ銀行の口座の残高確認をお願いいたします。