

8月

給食だより

練馬区立三原台中学校
校長 山崎 二郎
栄養士 関 友美

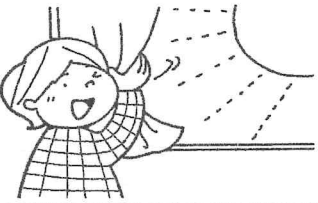


1学期が終わり、長い夏休みが始まります。夏休みも「早寝・早起き・朝ごはん」の生活を送るよう、心がけてほしいと思います。給食がない休み期間中は、成長期に必要な牛乳や乳製品に含まれるカルシウムの摂取が減りがちです。バランスの良い食事をして免疫力を高め、元気に過ごしていきましょう。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

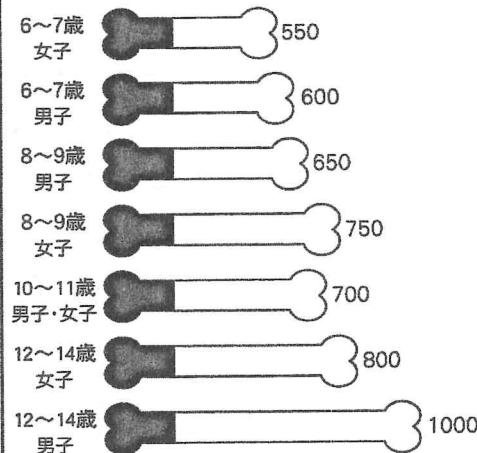
子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き	早寝	朝ごはん
		
朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。	夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

給食の牛乳は大切なカルシウム源

カルシウムの食事摂取基準[推奨量] (mg/日)



牛乳1本(200ml)=227mg
1日の推奨量の約20%から40%を補っています。毎日残さず飲みましょう。

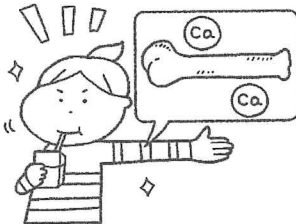
牛乳でカルシウムをとろう

牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの野菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。



10代のうちに！カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をするのが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



暑さに負けない 夏休みの過ごし方

朝食をとろう  朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	早寝や早起きをしよう  夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいものとりすぎに気をつけよう  冷たいものばかりだと胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	栄養バランスのよい食事をとろう  主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。
--	--	---	--

給食食材の産地についてのお知らせ 7月1日～7月18日

米	青森	牛乳	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、北海道								
しょうが	高知 茨城	なす	高知 埼玉	きゅうり	練馬	ねぎ	茨城				
にんにく	青森	大根	青森	たけのこ	愛媛	トマト	練馬	ズッキーニ	群馬	白菜	長野
にんじん	千葉 和歌山	枝豆	練馬	とうもろこし	練馬	もやし	栃木	オクラ	鹿児島	青梗菜	静岡
玉葱	兵庫	キャベツ	練馬	ゴーヤ	千葉	万能ねぎ	静岡	しそ	愛知	ピーマン	茨城
じゃがいも	練馬 長崎	セロリ	静岡	ごぼう	青森	赤・黄ピーマン	茨城	かぼちゃ	茨城	小松菜	東京 埼玉
トマト	練馬	モロヘイヤ	沖縄	にら	茨城	みつば	千葉	レタス	長野	小玉すいか	茨城

新鮮な旬の夏野菜を食べよう！

トマト嫌いの人が畑でとれたばかりのトマトを食べて好きになったという話があります。新鮮で旬な野菜は栄養価も高く、おいしいです。食材が本当においしい時期に食べると、苦手なものも好きになる可能性が高まると言われています。各地域で採れる新鮮な夏野菜を夏休みに食べてみてください。

栄養士より

2学期は9月1日(月)から給食が始まります。エプロン、ワゴンカバーを持ち帰ったご家庭は洗濯と消毒のためのアイロンがけをして、忘れずにお子様に持たせてください。元気いっぱい生徒に会えることを給食室一同、楽しみにしています。健康に気を付けて楽しい夏休みをお過ごしください。

9月全日が載っている献立表は9月1日(月)に配布します。

9月1日(月)	ジャージャー麺	チャンポンスープ	冷凍りんご	牛乳
9月2日(火)	たこライス	もずくスープ	サーターアンダギー	牛乳
9月3日(水)	豚丼	五目豆	青菜と生揚げのみそ汁	牛乳
9月4日(木)	ガパオライス	ヤムウンセン	タピオカフルーツミルク	牛乳
9月5日(金)	わかめごはん	鯿の南蛮漬け	白玉けんちん汁	牛乳