

給食だより



練馬区立三原台中学校

今年は平年並(6月10日)の梅雨入りとなりました。梅雨明けは平年並(7月19日)と予想されています。日々の生活などにも様々な影響を与える梅雨期ですが、最盛期に必要な農業用水を蓄える重要な時期でもあるので、今後の水不足や農作物への影響も心配なところです。今年も酷暑が予想されています。季節の食材を上手に取り入れ、水分補給と栄養補給をして、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

夏ばてしていませんか？

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗りきるために夏ばての対策を行いましょう。



心身の不調と孤食

朝食や夕食を1人で食べる児童生徒は、家族や家族のだれかと食べる児童生徒にくらべて心身の不調を訴える割合が高く、夕食を1人で食べる児童生徒は、身体のだるさや疲れやすさを感じたり、イライラしたりする傾向もあるようです。

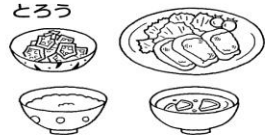
----- 夏を元気に過ごすための 夏ばて対策 -----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



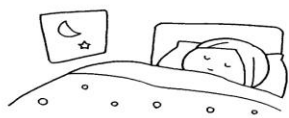
主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



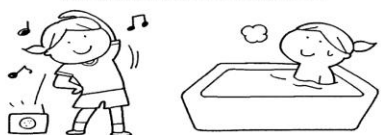
冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけられるようにしましょう。

のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

熱中症を予防する 水分補給のポイント



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。



運動をする30分前は、250~500mLの水分を摂取し、運動中は200~250mLを1時間に2~4回飲むことがおすすめです。

🌸 今月の献立から 🌸

🌸 2日(木)「半夏生」

夏至から数えて11日目。農家の忙しさが一段落したころ。田植えを手伝ってくれた人たちにうどんを振る舞って労をねぎらう習わしから、半夏生「うどん」です。冷やしたうどんを温かい糧汁につけて食べます。糧汁の「糧」とは、汁に入っている具だくさんの野菜のことを言います。



🌸 3日(金)

練馬産の夏野菜を使ったラタトゥイユ、ゆで枝豆です。ミルファンティとは、卵とパン粉とチーズを合わせた卵液を入れた洋風かきたま汁です。

🌸 7日(火)「小暑」「七夕」

小暑とは、暦の上では梅雨が明けて、本格的に夏になる頃。七夕は、農作業の時季をつかさどる牛飼いの牽牛(けんぎゅう)「彦星」と、養蚕や針仕事をつかさどる機織りの織女「織姫」が1年に1度会えるとされる日です。五目ずしの上に、旬の穴子と枝豆を飾った「夏ちらし」、短冊に切った人参・大根、天の川をイメージしたそうめんと星形のお麩やかまぼこが入った「天の川汁」、星形のナタデココが入った「お星様ゼリー」です。



🌸 8日(水)「練馬産新たまねぎの一斉給食」

練馬区立の小中学校が練馬区内産新たまねぎを使用する一斉給食です。三原台中学校では、すべてのフィリピン料理に新玉ねぎを使用します。チキンアドボは、鶏肉と玉葱と鶏卵を醤油や酢で煮込んだもので、日本料理の鶏肉のさっぱり煮に似た料理です。煮汁とともにごはんと一緒に食べます。ニラガは野菜がゴロゴロ入ったポトフのようなスープです。



🌸 10日(金)

練馬産の夏野菜を使ったカレーライス、ゆでとうもろこしです。



🌸 17日(金)「1学期給食最終日」「食育の日(19日)」

日本で最初に梅雨明けをし夏本番となった、沖縄県の郷土料理です。クファージュシーは炊き込みごはん、ゴーヤチャンプルーはゴーヤと豆腐の炒めもの、イナムドゥチは豚骨とかつおで出汁を取った具だくさんみそ汁、冷凍パインです。



給食食材の産地についてのお知らせ 6月1日~6月30日

米		岩手	牛乳	千葉・群馬・岩手・宮城・青森・秋田・北海道				セロリ				長野	青梗菜	千葉
しょうが	高知	きゅうり	練馬福島	ねぎ	干葉	ごぼう	青森	セロリ	長野	青梗菜	千葉			
にんにく	練馬青森	大根	練馬	小松菜	練馬埼玉	トマト	千葉	もやし	栃木	ほうれん草	埼玉			
にんじん	練馬徳島・千葉	キャベツ	練馬	ピーマン	茨城	白菜	茨城	アスパラガス	栃木	りんご	青森			
玉葱	練馬兵庫	赤玉葱	練馬	赤ピーマン	茨城	里芋	鹿児島	たけのこ	愛媛	さくらんぼ	山形			
じゃがいも	練馬鹿児島	れんこん	茨城	黄ピーマン	茨城	えのきたけ	長野	ぶなしめじ	長野	クインシーメロン	茨城			

実施日			献立名	主な材料とその働き						栄養量			
日	曜	牛乳		おもに体の組織をつくる 1群 2群		おもに体の調子を整える 3群 4群		おもにエネルギーとなる 5群 6群		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	○	麦ごはん わかさぎの磯辺揚げ 黒酢玉葱ドレッシングサラダ 夏野菜のみそ汁	凍り豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 わかさぎ 青のり	にんじん かぼちゃ オクラ モロヘイヤ	キャベツ きゅうり たまねぎ	米 押麦 薄力粉 でん粉 三温糖	米油	800	14.8	29.5	2.4
2	木	○	冷やし種うどん 夏野菜の卵焼き	豚肩肉 ベーコン 鶏卵	牛乳 クリーム ピザチーズ	にんじん 小松菜 かぼちゃ 赤ピーマン	生姜 ごぼう 大根 なす ねぎ たまねぎ スズキーニ 枝豆	冷凍うどん	米油	769	20.1	34.8	3.0
3	金	○	ごはん ラタトゥイユ ゆで枝豆 ミルファンティ	鶏もも肉 鶏むね肉 鶏卵	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト 小松菜	にんにく セロリー たまねぎ スズキーニ 黄ピーマン なす 枝豆 生姜 ホールコーン	米 パン粉	米油	775	18.5	29.5	2.3
6	月	○	枝豆しらすごはん ひまわり団子 夏野菜のスーパカレー	豚ひき肉 押し豆腐 鶏もも肉	しらす干し 牛乳	にんじん かぼちゃ トマト 青ピーマン	枝豆 生姜 たまねぎ 干し椎茸 ホールコーン なす にんにく セロリー	米 三温糖 パン粉 でん粉 じゃがいも ざら糖	米油	729	17.3	29.4	2.3
7	火	○	夏ちらし 天の川汁 お星様ゼリー	油揚げ 鶏卵 あなご ちらしかまぼこ	牛乳 粉寒天	にんじん 糸みつば	干し椎茸 かんぴょう 枝豆 大根 ねぎ ぶどうジュース ナタデココ	米 三温糖 そうめん 星麩 上白糖	米油	714	15.4	27.7	3.0
8	水	○	ごはん チキンアドボ マカロニサラダ ニラカ	鶏もも肉 鶏むね肉 鶏卵 豚もも肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	にんにく たまねぎ きゅうり レモン ホールコーン 生姜 セロリー キャベツ	米 三温糖 マカロニ じゃがいも	米油 マヨネーズ	779	18.7	28.3	3.1
9	木	○	麦ごはん 西湖豆腐(シーホードウフ) あさりのカリッとサラダ	豚ひき肉 木綿豆腐 あさり	牛乳	にんじん トマト にら	にんにく 生姜 たまねぎ 干し椎茸 たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり	米 押麦 三温糖 でん粉	米油 ごま油	731	17.8	27.8	2.5
10	金	○	夏野菜のカレーライス 福神漬け ゆでとうもろこし	豚もも肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	生姜 にんにく たまねぎ なす スズキーニ 福神漬 とうもろこし	米 押麦 じゃがいも ざら糖 薄力粉 米粉	米油 有塩バター	850	13.0	28.5	2.5
13	月	○	マーボーなす丼 青梗菜と冬瓜のスープ 小玉すいか	豚ひき肉 黄大豆 赤みそ 鶏むね肉	牛乳	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ	にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸 たけのこ なす とうがん 小玉すいか	米 押麦 三温糖 でん粉	米油 ごま油	785	16.9	30.0	3.3
14	火	○	麦ごはん ほっけの塩焼き ひじきの白和え じゃがいものそぼろ煮	ほっけ 押し豆腐 豚ひき肉	牛乳 芽ひじき	ほうれん草 にんじん さやいんげん	たまねぎ 干し椎茸	米 押麦 三温糖 じゃがいも こんにゃく でん粉	すりごま 米油	747	18.1	22.4	2.4
15	水	○	パエリア バジルドレッシングサラダ トマたまれタラススープ ヨーグルト	鶏もも肉 あさり えび いか 鶏むね肉 鶏卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ 緑豆もやし きゅうり セロリー レタス	米 三温糖 じゃがいも でん粉 マカロニ	米油 有塩バター	744	21.1	24.9	3.4
16	木	○	麦ごはん 油淋鶏 キャベツのナムル 中華コーンクリームスープ	鶏むね肉 木綿豆腐 鶏卵	牛乳	青ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ	ねぎ 生姜 にんにく キャベツ たまねぎ ホールコーン	米 押麦 でん粉 三温糖 普通春雨	米油 ごま油 ごま	759	18.2	28.0	2.7
17	金	○	クファジュージーー ゴーヤチャンプルー イナムドゥッチ 冷凍パイ	豚もも肉 かまぼこ 豚肩肉 生揚げ 糸削り 木綿豆腐 白みそ	昆布 牛乳 もずく	にんじん 万能ねぎ	生姜 干し椎茸 ねぎ にんにく 大根 たまねぎ にがうり ごぼう 冷凍パイ	米 三温糖 でん粉	米油	787	18.2	31.7	2.9

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数13回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	767	17.5	28.7	2.8	363	115	4.0	288	0.37	0.50	16	6.5
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

※ 日本食品標準成分表が改定され8訂(2020年版)になりました。8訂では、エネルギーの計算方法が改定されたため、エネルギー量がこれまでよりも低く算出されます。学校給食摂取基準値は、日本食品標準成分表7訂(2015年版)を基に作成されています。



【給食着の運用について】

給食当番では、共用の給食着(白衣・エプロン)を使用することを基本としていますが、柔軟剤の香りや衛生面での不安、その他のご事情がある場合には、各ご家庭で用意した給食着(エプロン等)を使用することも可能です。希望する場合は、担任の先生へご連絡ください。

また、給食着をご家庭で洗濯される際には、香りの強い柔軟剤等の使用を控えていただくようお願いいたします。香りによって体調に影響を受ける生徒もいますので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

食ニュース うなぎが絶滅の危機!?



「土用の丑の日」といえば、うなぎを食べる風習がありますが、うなぎの漁獲量は著しく減少しています。その要因として指摘されているのは、うなぎのとりすぎです。食から環境問題に目を向けてみましょう。

今年は、7月26日(日)の1回です。

土用の丑の日

土用の丑の日には、「う」のつく食べ物を食べると体によいとわれています。

「う」のつく食べ物

