



給食だより



練馬区立三原台中学校



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。



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（火）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。



給食食材の産地についてのお知らせ 7月1日～7月17日

米	岩手	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	栃木	きゅうり	練馬	ねぎ	茨城				
にんにく	青森	大根	練馬	たけのこ	鹿児島	小松菜	埼玉 東京	ズッキーニ	長野	冬瓜	神奈川
にんじん	千葉 茨城	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 愛知	キャベツ	群馬	ゴーヤ	千葉	万能ねぎ	静岡	ほうれん草	埼玉	ピーマン	茨城
じゃがいも	練馬 茨城	セロリー	長野	ごぼう	青森	赤ピーマン	宮城	かぼちゃ	長崎	みつば	千葉
トマト	練馬	モロヘイヤ	栃木	にら	栃木	黄ピーマン	茨城	レタス	長野	小玉すいか	茨城



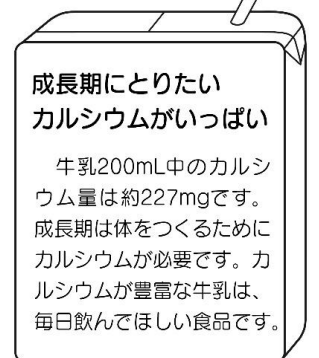
9月全日が載っている献立表は9月1日（火）に配布します。

- 9月1日（火） 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（水） ビーンズドライカレー ゴーヤチップスサラダ 牛乳
9月3日（木） タコライス もずくスープ サーターアンダギー 牛乳
9月4日（金） コロコロ野菜のマーボー丼 枝豆のガーリック炒め
えのきと卵のスープ 牛乳

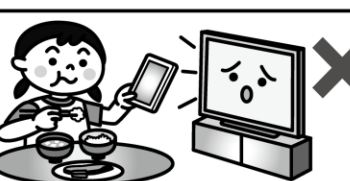
牛乳の栄養

成長期にとりたい
カルシウムがいっぱい

牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。



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くか、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取り過ぎると、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、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す す（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くなります。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！

