

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

今月の献立から

今年の梅雨入りは平年より14日遅く、観測史上2番目に遅い梅雨入りとなりました。梅雨入りが遅いと梅雨明けも遅くなるという関係性はないようです。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が、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。



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、家族や家族のど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。

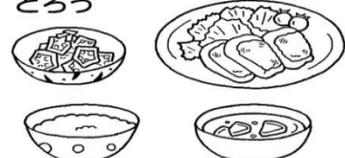
夏を元気にすごすための夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



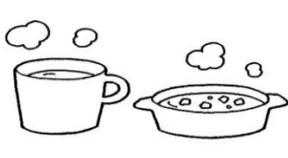
のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



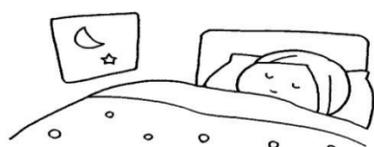
主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

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



何を飲む？
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。



いつ飲む？
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。



飲む量は？
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。

1日(月)「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。田植えや稲刈り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「うどん」の献立です。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(水)

フィリピン料理と練馬産のゆで枝豆の献立です。チキンアドボは、日本料理の鶏肉のさっぱり煮に似ていて、鶏肉と鶏卵を醤油や酢で煮込み、煮汁と共にごはんと一緒に食べる料理、ニラガはポトフのようなスープです。

5日(金)「七夕(7日)」

暦の上では梅雨が明けて、本格的に夏になるころ。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枝豆と穴子を飾った「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」の献立です。

9日(火)

練馬産の夏野菜を使ったカレーライスとゆでとうもろこしの献立です。

12日(金)

沖縄県の郷土料理です。クファジュシーは炊き込みごはん、ゴーヤチャンプルは豚肉とゴーヤと豆腐の炒め物、イナムドゥチは豚骨とかつおで出汁を取ったみそ汁です。

19日(金)「1学期給食最終日、食育の日」

残菜ゼロを目指した夏献立、冷やし中華、青のりポテト、冷凍パインで1学期を締めくくります。

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	青森	牛乳	千葉・群馬・岩手・宮城・青森・秋田・北海道								
しょうが	高知	きゅうり	練馬	ねぎ	栃木	ごぼう	青森	かぶ	千葉		
にんにく	青森	大根	練馬	小松菜	練馬埼玉	いんげん	千葉	里芋	鹿児島	セロリ	長野
にんじん	練馬千葉	キャベツ	練馬	ピーマン	茨城	白菜	長野	アスパラガス	栃木	りんご	青森
玉葱	練馬香川	赤玉葱	練馬	赤・黄ピーマン	茨城	青梗菜	千葉	たけのこ	愛媛	さくらんぼ	山形
じゃがいも	練馬	みつば	静岡	もやし	栃木	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		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	月	○	冷やし蕎麦うどん 巣ごもり卵	豚肩肉 ポンレスハム うずら卵	牛乳 ピザチーズ	にんじん 小松菜 ほうれん草	生姜 大根 なす ねぎ たまねぎ	うどん じゃがいも	米油 マヨネーズ	724	19.0	32.8	3.0
2	火	○	麦ごはん 西湖豆腐 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 たけのこ 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	米 押麦 三温糖 でん粉	米油 ごま油	712	18.2	27.6	2.5
3	水	○	ごはん チキンアドボ ゆで枝豆 ニラガ	鶏もも肉 鶏むね肉 鶏卵	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 枝豆 生姜 セロリー キャベツ	米 三温糖 じゃがいも	米油	732	19.6	27.9	2.9
4	木	○	麦ごはん 油淋鶏 キャベツのナムル トックスープ	鶏むね肉 豚肩肉	牛乳	赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	ねぎ 生姜 にんにく キャベツ 白菜 干しいたけ	米 押麦 でん粉 三温糖 韓国もち	米油 ごま油 ごま	782	17.2	28.0	2.9
5	金	○	夏ちらし 天の川汁 お星様ゼリー	油揚げ 鶏卵 蒸しあなご ちらしかまぼこ	昆布 牛乳 粉寒天	にんじん 糸みつば	干しいたけ 枝豆 かんぴょう 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	715	15.3	27.7	3.3
8	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 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 干しいたけ ねぎ 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	772	16.3	29.8	3.2
9	火	○	夏野菜のカレーライス 福神漬 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 ズッキーニ 福神漬 とうもろこし	米 押麦 じゃがいも 中ざら糖 薄力粉 米粉	米油 バター	784	12.7	27.2	2.4
10	水	○	麦ごはん 鯖の塩焼き きゅうりとわかめの酢の物 キャベツのみそ汁	鯖 鶏むね肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり たまねぎ ホールコーン キャベツ	米 押麦 三温糖		702	19.3	30.4	2.6
11	木	○	麦ごはん 鶏肉とじゃが芋の揚げ煮 具だくさんみそ汁	鶏もも肉 鶏むね肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 木綿豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ ホールコーン ねぎ	米 押麦 じゃがいも でん粉 三温糖 こんにゃく	米油	798	15.8	25.6	2.9
12	金	○	クファージュシー ゴーヤチャンプル イナムドッチ	豚もも肉 かまぼこ 豚肩肉 押し豆腐 糸削り 豚肩肉 生揚げ 白みそ	昆布 牛乳 もずく	にんじん 万能ねぎ	生姜 干しいたけ ねぎ にんにく たまねぎ ながらり ごぼう 大根	米 もち米 三温糖 でん粉	米油	725	18.8	34.4	2.9
16	火	○	バエリア バジルドレッシングサラダ トマたまレタススープ 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	米油 バター	717	21.8	25.4	3.4
17	水	○	鰯の蒲焼き丼 おかか和え 夏野菜のみそ汁	いわし 糸削り 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ オクラ	生姜 緑豆もやし きゅうり たまねぎ	米 でん粉 三温糖	米油 ごま	724	15.8	26.4	2.8
18	木	○	枝豆ごはん ひまわり団子 夏野菜のスープカレー	豚ひき肉 押し豆腐 鶏もも肉	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 干しいたけ なす ホールコーン にんにく セロリー	米 三温糖 でん粉 じゃが芋 中ざら糖	米油	702	16.9	30.1	2.1
19	金	○	冷やし中華 青のりポテト 冷凍パイン	ちらしかまぼこ コースハム	牛乳 青のり		緑豆もやし きゅうり 生姜 冷凍パイン	むし中華めん 三温糖 じゃがいも	米油 ごま ごま油	721	16.4	30.6	4.8

※ 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14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 (ugRAE)	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	736	17.3	28.8	3.0	321	106	3.7	242	0.36	0.49	15	6.0
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。

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。

今年は夏の土用が2回あります。7月24日(水)と8月5日(月)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されています。

うのつく食べ物

