

* 給食だより *

8月号

令和2年7月31日
練馬区立八坂中学校
校長 安井 実
栄 養 士

毎日暑い日が続きます。「早寝、早起き、朝ごはん」を意識し、夏を乗り切るようにしたいですね。今年8月の終わりから学校が始まります。体調を整えて元気に登校できるようにしましょう。給食も引き続き新型コロナ感染防止と、衛生面に気をつけておこなっていきます。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。

- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。



夏野菜をしっかり食べましょう。

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。



こまめに水分をとみましょう。

- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。



冷たい物は、ほどほどにしましょう。

- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。



8月の暑い中、登校をするという初めての経験です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気に過ごせるように、ご自宅でも注意していただけると良いと思います。暑い夏を乗り切りましょう。

～ 今月の献立について ～

感染予防のため、牛乳やトレイを除いて3人で配膳できるように、品数を少なくしています。そのため学校給食摂取基準の平均値を満たせませんでした。おうちでの間食や食事で補うようお願いいたします。

☆旬の食材・・・さんま、いか、しらす(かたくちいわし)、なす、にがうり、とうもろこし、オクラ

☆季節の献立

- 「なす入りキーマカレー」(24日)・・・夏から秋が旬の「なす」を揚げて入れます。
- 「ゴーヤチャンプルー」(25日)・・・ニガウリを使った「沖縄の炒め物」です。
- 「サイダーポンチ」(26日)・・・サイダーを入れた「フルーツポンチ」です。
- 「わかめとしらすのご飯」・・・しらすは軽く蒸してからご飯に混ぜこみます。
- 「さんまの蒲焼き丼」(31日)・・・旬のさんまを使います。小麦粉をつけて揚げ、甘辛のタレにつけます。
- 「8月のみそ汁」(31日)・・・旬の野菜「じゃがいも」「なす」「オクラ」を入れます。