※給食だまり※8.

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。 今年は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。

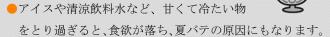
- ●ビタミン類をたっぷり含み、 水分補給にも役立ちます。
- ●夏が旬の野菜や果物には、 体を冷やす効果があります。



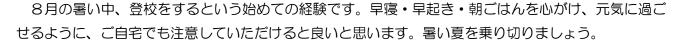
こまめに水分を とりましょう。

- ●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。



●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。



~ 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。