

給食だより

平成27年4月号

練馬区立中村中学校
校長 渡辺 政義
栄養士 佐藤 真理



「早寝早起朝ごはん」

運動シンボルマーク

ご入学、ご進級おめでとうございます。健康な生活を送るためには、食生活は大変重要です。この1年間を通じて、食の大切さについてお知らせしていきますので、よろしくお願いします。

給食が始まります！



学校給食は生きた教材です。毎日の給食の中で望ましい生活習慣や食事のマナー、地域の食材、郷土料理について学んだり、給食に携わる人々へ感謝をしたり、さまざまなことを学習していきます。



調理業務は、フジ産業株式会社に委託しています。社員3名、パート6名で調理を行っています。

給食に毎日出る「牛乳」残さず飲みましょう！

特に不足しがちなカルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが牛乳です。1日に必要なカルシウムの量をとるためには、給食の牛乳をしっかり飲むことが大切です。



4月18日は「よい歯の日」です。17日の給食は行事食として、切り干し大根やししやも、ごまなど、かみ応えがある食材やカルシウムが豊富に含まれる食材を取り入れています。よくかんで食べましょう。

朝ごはん食べていますか？

時間がない、食欲がない、朝食の用意がされてないなどの理由で食べなかったり、食べてもパンとジュースだけ、ごはんにふりかけをかけただけだったりといった人がいるようです。

早起きは健康への第一歩、朝ごはんは1日の活力源です。朝食の大切さを考えてみましょう。



脳の栄養補給



体温上昇



便通がよくなる

よろしくお願いします！

栄養士の佐藤真理と申します。



学校給食では栄養のバランスがとれた、おいしい献立作りに取り組んでいます。また、十分な衛生管理のもと、安心、安全な給食を提供していきます。みなさんと一緒に楽しく学校給食生活を送っていきたいと思います。来月からは人気メニューのレシピを紹介していこうと思います。どうぞよろしくお願いします。

給食費についてのお知らせ

給食費は、給食の食材の購入費にあてられていて、安全な給食を提供するために使っています。

給食費の引き落としは、1年生は6月から、2・3年生は5月から始まります。詳細については、後日通知します。保護者のみなさまには、ご理解とご協力をお願いいたします。

栄養摂取量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
今月分平均	828	33.4	25.0	394	3.6	307	0.51	0.63	40	6.1	3.0
学校給食摂取基準	820	30(25-40)	22.7-27.3	450	4.0	210	0.50	0.60	35	6.5	3.0