

給食だより

平成29年5月号

練馬区立中村中学校
校長 渡辺 政義
栄養士 古谷 香



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

新緑が美しい、さわやかな季節になりました。

5月は連休で生活リズムが乱れ、新生活や部活動の疲れが出る季節です。

運動会に向けた練習も始まります。

早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて健康な心と体を作りましょう。



朝ごはんはパワーの源です

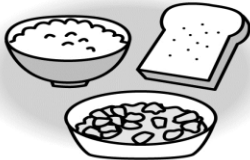


朝ごはんを食べると体温が上がり、眠っている間に休んでいた脳や体が目覚めます。朝ごはんを食べることによって、1日をスタートさせるためのエネルギーを得ることができます。

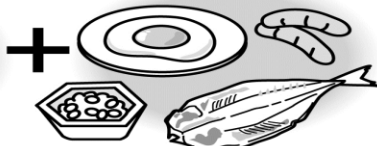
また、朝ごはんは1日の生活リズムをととのえたり、腸の働きを促し、排泄のリズムをつくったりする役割もあります。

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに

主食



主菜



副菜・汁物



さらに、果物や牛乳・乳製品を加えてバランスアップ!

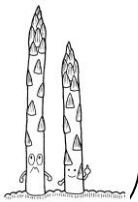
食べている時にできているか
チェックしてみましょう

姿勢よく食べましょう



給食食材産地 (4月分)

- 野菜…北海道、千葉、栃木、埼玉、愛媛、長野、群馬、青森、沖縄、新潟、茨城、静岡、鹿児島、高知、佐賀、神奈川、徳島、熊本、愛知、練馬(小松菜)
- 魚類…北海道、兵庫、韓国、ノルウェー
- 肉類…茨城、群馬、宮崎、千葉
- 米…青森県産まっしぐら もち米…新潟産



給食費の引き落としにご協力ください

給食費の初回引き落としは、2・3年生は5月22日(月)、1年生は6月20日(火)です。

納入方法につきましては、教材費と合わせて引き落としになります。詳細は、先日配布いたしました「学校納付金のお知らせ」をご覧ください。

お手数ですが、前日までの入金をお願いいたします。

栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月分平均	820	32.3	25.5	371	3.0	301	0.48	0.57	39	5.8	3.2
学校給食摂取基準	820	30(25-40)	22.7-27.3	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0