給食だより

令和元年 夏休み号

練馬区立中村中学校
校　長　大石　光宏
栄養士　鳥羽田　裕美

梅雨明けが待ち遠しい天気が続いていますね。農作物には恵みの雨、と思えていましたが、これだけどんよりした天気が続くとさすがに日差したっぷりの天気が待ち遠しいです。
ただ、梅雨が明け夏本番になると熱中症患者が急増します。中学生は部活動等により、体から水分が失われがちです。上手に水分補給し、自分の体を自分で守りましょう。

◆1 学期の振り返り

中村中学校の給食で特徴的なのは、食べ残しが少ない ことです。
４月から４ヶ月間の食べ残し量は、１年生から３年生全体で以下の通りです。

【主食】：約 1.5%　【主菜】：約 1.1%　【副菜】：約 1.3%　【汁物】：約 2.6%

（提供した量に対する食べ残し量の割合）

給食準備の様子を見ていると、
✓配膳後、食事量を調整できる時間が取られている（「減らし」、「増やし」の調整）
✓自分の食べられる量を子供たち自身が把握出来ている
といった姿が見られ、食べ残しが少ない要因の一つと感じています。

給食室ではいつもより食べ残しが多めの時などは、改良点を検討し対応しています。２学期以降も、成長期の皆さんにおいしく健康的に食べてもらえるよう取り組んでいきますので、引き続きよろしくお願い致します。

◆がんばる中学生　-１日に必要なエネルギー量-

成長が著しい時期ですが、運動量の多さなど一人一人の生活スタイルに合わせた食事量を取ることが必要です。配膳時の増減調整でうまくコントロール出来ているとすれば素晴らしいことだと思います。

下図は、１日に必要とされる推定エネルギー(kcal)です。

性別	男性			女性		
身体活動量	Ⅰ:少ない	Ⅱ:普通	Ⅲ:多い	Ⅰ:少ない	Ⅱ:普通	Ⅲ:多い
12-14歳	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700

【日本人の食事摂取基準(2015年版)より】

まずは身体活動レベルⅡを参考に、部活動などで体を動かす事が多い人はⅢを、あまり動かないと思う人はⅠを覚えて食事を考えられると食の自立につながっていきますね。

給食食材産地（７月分）
野菜…北海道、青森、山形、群馬、栃木、茨城、埼玉、千葉、東京、神奈川、長野、新潟、愛知、高知、宮崎、長崎、
魚類…岩手、ノルウェー
肉類…埼玉、鳥取
小松菜は練馬区産を使用しました。

夏休み期間も、
「早寝 早起き 朝ごはん」
を心がけましょう！

～給食費についてのお知らせ～
８月の給食引き落としは、８月２０日（火）です。９月は９月２０日（金）に引き落とされます。前日までの入金をお願いいたします。