



給食だより

令和元年 11 月

練馬区立中村中学校
校長 大石 光宏
栄養士 鳥羽田 裕美

朝晩の空気は、涼しさから冷たさを感じるようになりましたが、日中はポカポカとあたたかく、体を動かしやすい陽気になりました。

気持ちの良い秋、たくさん体を動かし、秋の味覚を残さず食べて、しっかり休養を取り、健康的に過ごしていきましょう。

お弁当箱のサイズ、合ってますか？



お弁当を持って外でご飯を食べるのに気持ちの良い季節です。また、7日のマラソン大会はお弁当ですね。

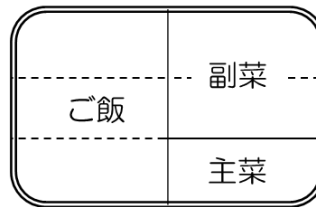
ところで、お弁当は適量が詰められていますか？

中学生の給食は830kcalを基準に作っています。これをお弁当にも反映させるには、お弁当箱の容量が830mlであると、おおよそ同じにすることができます。つまり、『お弁当箱の容量』＝『そのお弁当のおおよそのカロリー』になります。

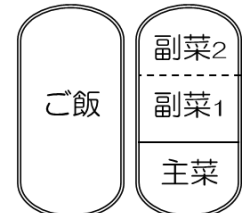
ただし、詰め方のバランスが大切！

お弁当箱を6等分にし、『**主食：主菜：副菜 = 3：1：2**』にすることで、おおよそのカロリーに近くなり、バランスの取れた栄養を取ることが出来ます。

<例1>



<例2>



おにぎりの場合は、普通サイズのおにぎり2個と、400ml前後のお弁当箱で対応すると、理想のカロリー&栄養バランスを取ることが出来ますね。



給食食材産地（10月分）

野菜…北海道、青森、秋田、岩手、山形、群馬、栃木、茨城、埼玉、千葉、東京、長野、山梨、高知、福岡

魚類…北海道、岩手、ノルウェー、欧州

肉類…鳥取、埼玉

小松菜、キャベツは東京産を使用しました。



～給食費についてのお知らせ～

11月の給食引き落としは、11月20日（水）です。前日までの入金をお願いいたします。



「早寝 早起き 朝ごはん」

冷え込む朝、朝食で体を温めましょう！