



給食だより

令和4年1月

練馬区立中村中学校発行

冬休み中の食生活



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりにとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。



いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



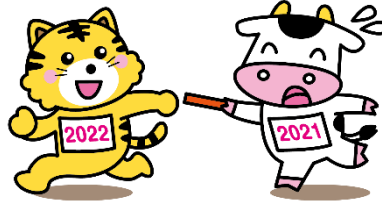
おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

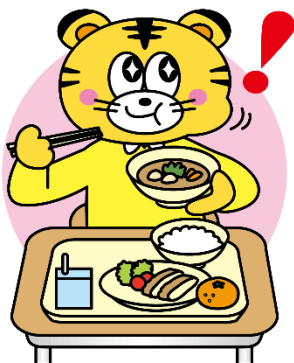


地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くなります。



苦手な物にも「トライ」しよう!



皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか？ 全く手を付けずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。

小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年は「寅年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね!



給食食材産地（12月分）

野菜…北海道、青森、山形、群馬、栃木、茨城、千葉、東京、長野、静岡、愛知、高知、愛媛、佐賀、鹿児島

魚類…青森、アイスランド、ロシア、チリ

肉類…青森、岩手、茨城、鳥取、宮崎

東京産のキャベツ、小松菜、ねぎを使用



元気に1日をスタートさせる

～早寝 早起き 朝ごはん～



～給食費についてのお知らせ～

1月の引き落としは、1月20日（木）です。前日までのご入金にご協力ください。よろしくお願い致します。