給食だより

令和６年１月　　練馬区立中村中学校発行

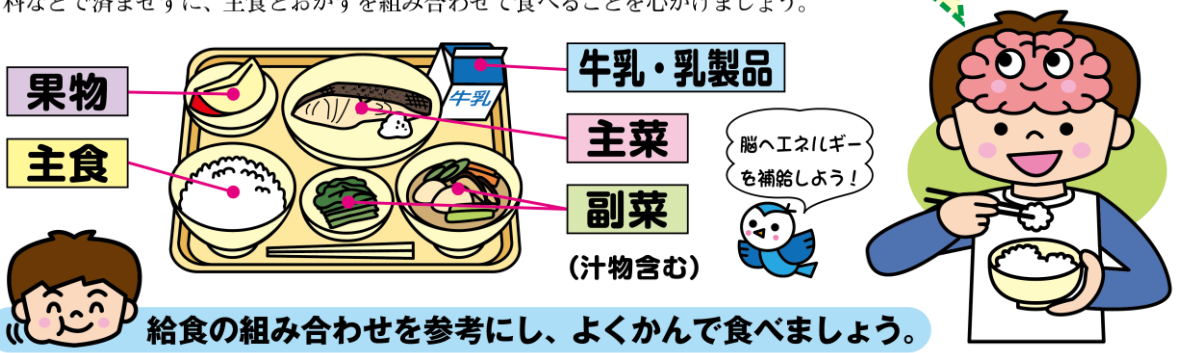
あけましておめでとうございます。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。

さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ（辰）」にちなみ、一人一人が給食の「たつ（達）」人を目指してみませんか？

集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。１日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんで脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせて食べることを心がけましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

給食食材産地（１２月使用実績）

野菜…北海道、青森、新潟、群馬、栃木、茨城、千葉、長野、愛知、高知、熊本、鹿児島、沖縄（東京産の小松菜を使用）

肉類…岩手、茨城

魚類…千葉、ノルウェー、ニュージーランド

～給食費についてのお知らせ～

今年度の引き落としは、12 月で終了しました。期日までのご入金にご協力いただきまして、ありがとうございました。