開一中　給食だより

平成30年5月号
練馬区立開進第一中学校

早寝早起き朝ごはん
シンボルマーク

新緑が目にまぶしく、美しい季節になりました。新しい環境で1ヶ月が経ち、子供たちは新しいクラスでの緊張も和らいできたのではないでしょうか？緊張が和らぐと同時に、体調を崩しやすい時期でもあります。子供たちが健やかな学校生活を過ごす為には、規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食事がとても大切です。ご家庭でも「主食、主菜、副菜」がそろった食事を心がけましょう。

朝ご飯をしっかり食べていますか？

夕食から朝ごはんまで、だいたい10時間以上時間があります。さらに、朝ごはんを食べないと、給食までに17時間以上も栄養をとれないことになります。それによって　●　集中力がなくなる　●　貧血を起こしやすくなる。　●　体温が上がらず眠い。　などの影響が出ます。朝ごはんをしっかり食べて体を目覚めさせて、給食までの時間を元気に過ごせるようにしましょう。

5月の献立より

世界の料理　18日は「世界の料理」です。今年の世界的なイベントというと、「サッカーワールドカップ」があります。楽しみにしている人も多いのではないでしょうか。
そこで、今月は、日本と同じ「グループH」になった国の中から「ポーランド料理」を紹介します。

地場野菜　9日と23日のキャベツは練馬産のものを使用する予定です。それ以外にもなるべく地場の野菜を使用する予定です。
＊天候などによる生育状況により使用できないこともあります。

世界の料理　*Poland*

コトレット　豚肉にパン粉を付けて揚げたもので、日本のカツレツに似ています。ポテトを付け合わせにすることが多いです。給食でも豚肉にパン粉を付けて揚げ、パセリをふって提供します.

ビゴス　酸味のあるキャベツの漬け物(ザワークラウト)と肉や、ソーセージを煮込んだ料理です。給食ではキャベツとソーセージを使ってスープにしました。

主な野菜の産地　4月

小松菜	埼玉県	きゅうり	埼玉県
もやし	千葉県	ほうれん草	埼玉県
人　参	静岡県	大　根	茨城県
玉ねぎ	北海道	キャベツ	愛知県
大　根	千葉県	しょうが	高知県
ね　ぎ	埼玉県	なつみ	佐賀県
じゃが芋	鹿児島県	せとみ	山口県

★学校給食費の徴収にご協力お願いします★

今月より給食費の引き落としが始まります。
引き落としの前日までに、入金をお願いします。
引き落としは毎月20日です。
土日祝日の場合は翌営業日になります。

<u>初回の引き落としは5月25日(金)です。</u>

お知らせ　毎日の給食の写真をHPにアップしています。是非ご覧下さい。

一人一回当たりの平均栄養摂取量（中学生）

	エネルギー Kcak	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維	食塩 g
						A ugRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
5月平均	808	32.4	24	**389**	3.5	324	0.53	0.62	41	6.4	4.0
学校給食摂取基準	820	25～40	25～30	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0