

# ＊給食だより＊



平成26年1月8日  
練馬区立開進第四中学校

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

## ～ 新しい年が始まりました ～

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。  
給食を通して、毎日の食生活を見直してみましょう。

### 給食の今と昔を比べてみよう！

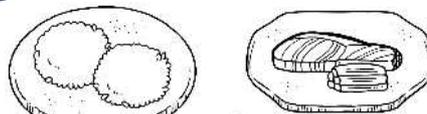
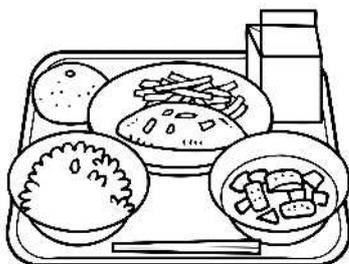
給食の歴史は、明治22年に始まりました。  
山形県の小学校で貧困児童を対象に行われたのがきっかけです。  
この時の献立は「おにぎり・塩じゃけ・漬物」だったそうです。

感謝の気持ちを忘れずに・・・

汁物に野菜がたくさん！  
牛乳やデザートまでついて  
栄養満点だね



おにぎり・鮭・漬物かあ。  
部活もあるし、夕飯まで  
もつかなあ・・・



### 🕒 こんな生活パターンになっていませんか？



◎自分に当てはまることがあったら、どうやって改善したらよいか、考えてみましょう。

### ～ 献立より ～

- 8日 正月献立 七草すいとん せり・すずな(カブ)・すずしろ(大根)の入ったすいとんです。
- 24日 給食週間 鯨ごはん 鯨はその昔、貴重なタンパク源として頻繁に利用されていました。(現在では調査目的で捕鯨された物を食用としています。)
- 30日 " 明日葉ケーキ 東京都の八丈島で収穫された明日葉を使用したケーキです。

### <一人一回当たり平均栄養摂取量>

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
当月平均	815	32.9	23.9	380	3.7	325	0.44	0.61	42	9.5
学校給食摂取基準	820	25～40	22.8～27.3	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5