

＊給食だより＊



平成25年2月28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

～ 1年間ありがとうございました ～

今年度も皆様のご理解・ご協力をいただき、心より感謝いたしております。
来年度もおいしい給食を提供するべく、関係者一同、力を合わせて頑張ります。



学力アップ!



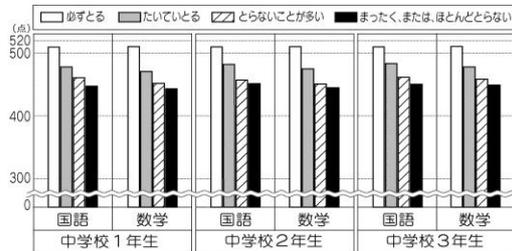
体力アップ!



のために

毎日、朝ごはんを 食べましょう!!

朝ごはんを食べるとテストの結果もよい!



※国立教育政策研究所教育課程研究センター「平成15年度小・中学校教育家庭実施状況調査結果」より作成
このグラフにあらわれているように、朝食を必ずとるといふ人は、どの教科でもテストの平均得点が高くなっています。



☆朝ごはんの大切な役割☆

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。

また脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べるとしっかり勉強をすることができます。



<レシピ紹介>

ルウなし! チキンカレー



ナンやパスタにもオススメです♪

<材料：6人分>

バター	30 g
唐辛子(鷹の爪・輪切り)	1/3本分(お好みで)
にんにく・生姜(みじん切り)	各6 g
玉葱(スライス)	300 g(中2個)
カレー粉	18 g
カットトマト※	240 g
トマトペースト	120 g
鶏肉	360 g
ヨーグルト	240 g
ガラスープ	600 cc
塩	小さじ1強
ウスターソース	大さじ2

<作り方>

- 1 鶏肉をヨーグルトに漬けておく
- 2 バターで唐辛子から玉葱を炒める
- 3 薄い飴色になったらカレー粉を加える
- 4 さらに炒めてから、トマトを加える
- 5 少し煮詰めて鶏肉・ヨーグルトを入れる
- 6 スープ・塩を入れ、1時間ほど煮込む
- 7 ウスターソースで味をととのえる

※トマト味のサラッとしたカレーです。
トマト缶が少し多かったので減らした分量を記載しています。

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	813	33.4	25.1	382	3.3	293	0.48	0.61	38	8.5
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

＊＊ 給食費の納入について ＊＊

今年度もご協力をいただきありがとうございました。在校生の方は来年度もよろしくお願いいたします。