

＊給食だより＊



平成26年4月30日
練馬区立開進第四中学校

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

新年度が始まって一ヶ月が経ちました。
みなさん、新しい環境には慣れましたか？

～ 早寝・早起き・朝ごはん ～

5月は連休で生活リズムが乱れたり、新生活や部活動の疲れが出る季節です。
運動会に向けた練習も始まります。規則正しい生活を心がけたいですね。



しっかり朝ごはんを食べて力を出し切ろう！

体の調子をととのえるビタミン

ビタミンは体の中に少量ある栄養素で、体のさまざまな機能を調節する働きがあります。
体内ではほとんど作ることができず、おもに食事から摂取する必要があります。
ビタミンは種類によって、体内での働きが違います。今月はビタミンB1についての紹介です。



運動量が多い人&
疲労回復に

ビタミンB1が多い食品を！

ビタミンB1は、糖質が体内でエネルギーにかわる時に必要なビタミンです。
また不足すると疲れやすくなります。部活などで運動量が多く、糖質（ごはんやパン、めん類）などをたくさんとっている人や、疲れやすい人は積極的にとりたい栄養素です。豚肉、ハム、うなぎ、種実類、玄米などに多いのが特徴。

レシピ紹介

＊ ＊ 豚肉と小松菜のピリ辛炒め ＊ ＊

<材料：4人分>

おろしにんにく 少々
豚肉 200g
人参 80g
もやし 160g
小松菜 100g
塩 小さじ1/4
砂糖 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
オイスターソース 小さじ2/3
豆板醤 少々
水溶き片栗粉 少々
ごま油 少々

<作り方>

- ① もやしは軽く炒め取り出す
- ② 小松菜はさっと茹でておく
- ③ 鍋に油を熱し、にんにくを加え、豚肉を炒める
- ④ 調味料を加え、野菜を加えて炒め、水溶き片栗粉で少しとろみをつけ、仕上げにごま油を回し入れる

＊ ＊ 20日の給食にでます ♪

給食食材の主な産地について～先月使用した食材～

米・・・青森県（通年） 卵・・・群馬県 大根・・・千葉県 もやし・・・群馬県 きゅうり・・・宮崎県

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	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
当月平均	812	32.1	25.0	388	3.1	318	0.46	0.62	37	11.3	3.6
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	3g未満

＊ ＊ 給食費の納入について ＊ ＊

給食費の初回引き落としは5月19日(月)です。お手数ですが16日(金)までのご入金をお願い致します