

* 給食だより *



平成26年5月30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

6月は「食育月間」です。毎日の食事や食生活を、振り返ってみませんか？
食事のマナーや感謝の心を忘れずに、みんなで楽しく食べましょう。



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

～ よく噛んで食べていますか？ ～

歯や口の健康に気をつけることは、楽しい食生活を送り、健康な体を維持するために、とても大切なことです。食事をする時は、しっかりよくかむと、さまざまなよい効果が得られるので、普段からかむことを意識しましょう。

カルシウムが
多い食べ物



丈夫な歯をつくるためには・・・
カルシウムが大切ですが、
そのほかにもたんぱく質、リン、
ビタミン類など多くの栄養素が必要です。

食事からしっかり栄養素をとって、丈夫な歯をつくりましょう！
よくかまずに飲み物で流し込むように食べたりしていると、
あごの成長や歯並びに影響が出てしまうこともあります。
日頃から、かむことを意識できるような食材を食事に取り入れ
ながら、しっかりかんで食べましょう。

かむことの効果

- ①消化を助ける
- ②脳の働きをよくする
- ③むし歯を防ぐ
- ④肥満を防ぐ



～ 献立より ～

- 4 (水) 大豆と小魚の揚げ煮
- 19 (木) かんぴょうの卵とし汁
(栃木県)
- 25 (水) あじさいご飯
- 30 (月) 枝豆ごはん

- ・・・ 油で揚げた大豆・小魚が歯ごたえの良い料理です。
- ・・・ 毎月19日は食育の日です。全国生産量1位の栃木の特産品かんぴょうを使ったメニューを取り入れています。
- ・・・ 黒大豆と梅干しが反応して、淡い紫色に染まったご飯です。
- ・・・ 旬の食材の枝豆を取り入れた献立です。

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	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
当月平均	811	31.6	24.1	370	3.1	328	0.52	0.62	37	12.8	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

試食会のお知らせ

26日(木)に給食試食会を行います。詳細は別紙をご覧ください。皆様のご参加お待ちしております。

** 給食費の納入について **

* 給食費の引き落としは6月17日(火)です。お手数ですが16日(月)までのご入金をお願い致します*
<ご注意>

学校給食費(教材費等)の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日(口座振替の前日)までに指定口座への入金をお願いいたします。なお、未納の状況に応じて、必要な法的措置をとる場合があります。