

＊給食だより＊



平成27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 ～

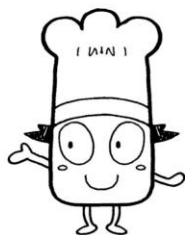
5月は連休で生活リズムが乱れたり、新生活や部活動の疲れが出る季節です。
運動会に向けた練習も始まります。規則正しい生活を心がけたいですね。



しっかり朝ごはんを食べて力を出し切ろう！

**運動部などで
しっかり実力を出すためには
食事バランスが大切！**

運動部に所属しているみなさんの中には、学校が始まる前の朝練や放課後の練習など、非常に運動量が多い人がいます。今月は運動会にむけての練習でみなさん運動量が多くなると思います。



朝ご飯を食べることによって、エネルギーが脳や体に補給され、脳の働きが活発になり、体温も上がります。また、胃や腸の働きが活発になり、排便を促します。このように活動がスムーズに行えるようにし、一日を元気に過ごすために朝ごはんはとても大切なのです。

そのような場合、通常よりも多くのエネルギーが必要です。大切な成長期ですので、まずはごはんなどの炭水化物をしっかりととり、その上で良質のたんぱく質（魚や肉、卵など）やカルシウム、鉄、ビタミンなどを多く含む食事をとるようにしましょう。

もちろん、朝ごはんぬきはもってのほか。朝からしっかり食べるようにしましょう。



給食時間はこう過ごそう！

背筋を伸ばし、食器・はしはきちんと持つ

食べるときは口をとじ、よくかんで食べる

食事にふさわしい会話をし、楽しい雰囲気ですごす

感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べましょう



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 もやし・・・群馬県 小松菜・・・練馬 鯖・・・岩手県 鮭・・・北海道
パン・・・アメリカ・カナダ産小麦 牛乳・・・千葉・北海道・群馬・岩手・宮城・秋田・青森 甘夏みかん・デコボン・・・和歌山県

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	802	30.3	25.6	385	3.0	338	0.42	0.60	36	5.4	3.5
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	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18日(月)です。お手数ですが15日(金)までのご入金をお願い致します。