

* 給食だより *



平成27年5月29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。

「食育基本法」が制定されて今年で10年

食育基本法では、

「食育」を①生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの

②様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること、と位置付けています。

長年の習慣はなかなか変えられないものです。心身ともに健康な生活を送るために、子どものうちから望ましい食習慣を形成していくことが大切です。

✓ 家庭での「食育」実践度チェック！



<input type="checkbox"/> 毎日、朝食を食べていますか？ 	<input type="checkbox"/> 家族みんなで食卓を囲んでいますか？ 	<input type="checkbox"/> 行事食や郷土料理を取り入れていますか？ 	<input type="checkbox"/> 食品表示や産地を意識して食品を選んでいますか？ 	<input type="checkbox"/> 食材を無駄なく使い、残さず食べていますか？
---	--	--	--	--



ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみてください。



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。

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

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） もやし・・・栃木県 小松菜・・・練馬 きゅうり・・・群馬・埼玉県 たけのこ・・・福岡・熊本県
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・セミノール・・・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	795	31.5	24.7	374	3.4	311	0.46	0.60	33	5.9	3.7
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(金)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(水)です。お手数ですが16日(火)までのご入金をお願い致します