

* 給食だより *



平成27年7月17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

～ 夏休み号 ～

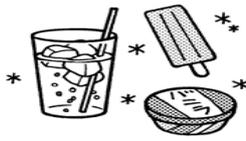
暑い日が続いていますが、夏ばてになっていませんか？

暑さに負けないためには、早寝早起きで生活リズムをととのえ、朝ごはんをはじめ、1日3食をきちんととることが大切です。メリハリのある生活で夏を乗り切っていきましょう！

☆夏休みを元気に過ごす食生活のポイント☆



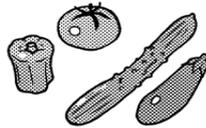
1日3食を
きちんと食べる



冷たいものの
とりすぎに注意



適度な水分補給
をする



野菜を毎食きちんと
とろう！

夏休みを元気に過ごすための食生活のポイントとして、基本は1日3食、決まった時間に栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。特に朝ごはんはしっかり食べるようにしましょう。また、夏はどうしても冷たい飲み物や食べ物をとる機会が多くなります。冷たいものをとりすぎないように注意しましょう。

熱中症予防のためにも、適度な水分補給が欠かせません。少量をこまめにとるようにしましょう。そして野菜も毎回の食事でするように心がけましょう。

～完食コンテストがありました～

◇ 6月の1位は
2-Aです！ ◇

◇ 2位は

◇ 1-Cと3-Dです！ ◇

6月より「残さいゼロ」を目指して毎月完食デーの期間を作り取り組んでいます。担任の先生や給食委員の皆さんの協力のもと、どのクラスも頑張っています。入賞クラスには給食調理をしている(株)藤江さんから感謝状が贈られます。

◎第一回給食試食会を行いました◎

主催して下さったPTAの皆様、参加者の皆様ありがとうございます。皆様からいただいたご意見を参考にし、今後の給食に生かしていければと思っております。第二回は10月に予定しています。

<レシピ紹介>

みそドレッシング

サラダや和え物に合います

<材料：3～4人分>

サラダ油	20g(大さじ1と1/2)	みそ	8g(小さじ1強)
ごま油	3g(小さじ1弱)	玉葱すりおろし	10g(大さじ1)
醤油	3g(小さじ1/2)	すりごま	10g(大さじ1)
酢	3g(小さじ1/2)	からし少々	
砂糖	8g(大さじ1弱)		

材料をよく混ぜ合わせ野菜にかけるか和えてください♪