

* 給食だより *



平成27年9月1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

9月に入りました。夏休みはいかがでしたか？
体調をくずさないように3食しっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。

生活リズムをととのえるために

<p>起きたら 朝日を 浴びる</p>	<p>朝・昼・夕 の規則 正しい食事</p>
<p>日中は 明るい所で 体を動かす</p>	<p>夜は早めに ふとんに入り、 しっかり眠る</p>

～ 献立より ～

9日 重陽の節句



桃の節句・端午の節句のように、五節句の一つで古くは中国から伝わったものです。この日に菊の花を浮かべたお酒（菊酒）を飲み、長寿を祝います。給食では食用菊を入れた菊花ごはんを提供します。

25日(27日) 十五夜



旧暦の8月15日を十五夜とって、昔から月を見る風習がありました。この日はすすきや月見だんご、さといもなどを供えます。また、旧暦の9月13日を十三夜とって同じようにお供え物をして、月をながめます。給食では、栗ごはんと丸い満月をイメージしてかぼちゃを練り込んだ団子を入れた月見汁を提供します。

食事に「ま・ご・わ・や・さ・し・い」を

「まごわやさしい」とは、日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を、覚えやすく並べたもので、健康な食生活のために取り入れたい食材です。



<p>まめ 豆類・豆製品 (大豆、小豆、豆腐、納豆など)</p>	<p>ごま 種実類 (ごま、アーモンド、ピーナッツなど)</p>	<p>わかめ 海藻類 (わかめ、ひじき、のりなど)</p>
<p>やさい 野菜類 (緑黄色野菜、淡色野菜)</p>	<p>さかな 魚介類 (魚、骨ごと食べる小魚、貝など)</p>	<p>しいたけ きのこ類 (しいたけ、しめじ、えのきたけなど)</p>
		<p>いも いも類 (じゃがいも、さつまいも、さといもなど)</p>

※「まごわやさしい」は慶応大学名誉教授の吉村裕之氏が提唱、「マゴワヤサシイ」は杏林予防医学研究所所長の山田豊文氏が提唱し、商標登録しています。

< 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	799	30.2	25.5	370	2.9	278	0.40	0.58	37	5.3	3.8
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 **

給食費の引き落としは9月17日(木)です。お手数ですが16日(水)までのご入金をお願い致します。