

# ＊給食だより＊



平成28年4月28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

新緑も鮮やかに、さわやかな風を感じる季節となりました。  
新学期が始まり、1ヶ月が経ちましたが、新しい環境には慣れましたか？  
5月は連休で生活リズムが乱れたり、新生活の疲れが出やすい季節です。  
そんなときこそ、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えましょう。  
また、運動会に向けた練習も始まるので、朝食はしっかりと食べて登校しましょう。



## ☆お弁当作りの注意点☆

5月14日(土)、18日(水)の昼食はお弁当です。  
暖かくなり始めたこの季節はお弁当が傷みやすくなるので、作る時にはポイントがあります。

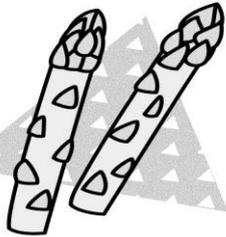
- ①具材は冷ましてから詰めましょう。
- ②当日の朝によく加熱しましょう。
- ③肉や魚には、しょうが醤油などで下味をつけるとよいです。
- ④生野菜は菌が増えやすいので、酢漬けやボイルして入れましょう。
- ⑤梅干しや酢を上手に使って傷みにくくしましょう。
- ⑥暑いときは、保冷剤などを活用して工夫しましょう。



## アスパラガス

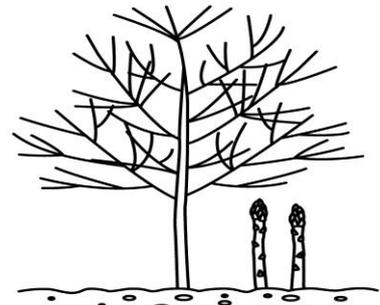


### 給食では5月24日(火)に旬のアスパラをサラダに使います！



ヨーロッパでは春を告げる野菜とされるアスパラガス。緑色のグリーンアスパラガスと、白色のホワイトアスパラガスがありますが、もとはどちらも同じ種類です。ヨーロッパで好まれるホワイトアスパラガスは、土寄せをして日光に当てずに育てます。日本ではグリーンアスパラガスが好まれ、ホワイトアスパラガスは缶詰にされることが多いです。

グリーンアスパラガスは、ビタミンAやB群を含み、疲労回復効果があるアミノ酸の「アスパラギン酸」は、アスパラガスから発見されたことが名前の由来。北海道で多く生産され、佐賀県や長崎県など九州地方の一部、長野県が主な生産地です。



ちかけい つち なか くさ で  
地下茎(土の中にもぐっている茎)から出  
しんめ わか くさ ぶぶん た  
てきた新芽と若い茎の部分を食べます。



### 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…足立区 たけのこ…静岡県 清美オレンジ…愛媛県  
パン…アフリカ・カナ産小麦 牛乳…千葉県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道 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	792	32.5	24.3	387	3.6	288	0.47	0.65	42	5.7	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	3.0

＊ ＊ 給食費の納入について ＊ ＊  
給食費の初回の引き落としは5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いたします。

