

# \* 給食だより \*



平成28年5月31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。



## 家族そろって食卓を囲みませんか？



近年、小学生の約5人に1人、中学生の約3人に1人が、朝ごはんをひとりで食べているといわれています。また、塾や習い事などにより、夕ごはんも家族そろって食べることが少なくなっているようです。しかし、ひとりで食べている子は、心や体に不調を感じやすくなります。ぜひ、家族で食卓を囲み、会話を楽しみながらゆっくり食事をする機会を増やしていただけたらと思います。小さいころから豊かな食の体験を積み重ねていくことは、生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることにつながります。

### 「食育」とは… (食育基本法より)

- 生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの。
- さまざまな経験を通じて「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。

6月4日～10日

## 歯と口の健康週間

健康な歯でよくかんで食べることは、食事をおいしく味わい、しっかり栄養を吸収するための基本です。むし歯は一度なってしまうと元の歯には戻らないため、子どものころからきちんと予防することが肝心です。むし歯ができてしまったら、痛みがなくても早めに歯医者さんにかかりましょう。

### 虫歯をふせぐ食べ方

・食事やおやつは時間を決めて食べる



・よくかんで食べる



・好き嫌いをせず、バランス良く食べる



・歯にくっつきやすい物はなるべく控える  
(あめ、キャラメル、チョコレートなど)



・食べた後は歯をみがく習慣を!



### 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…栃木県 小松菜…埼玉県 アスパラガス…岩手県 あさり…熊本県  
パン…アメリカ・カナダ産小麦 牛乳…千葉県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道 松ノ乳、カラマツリ…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	825	30.6	27.0	391	3.2	297	0.47	0.61	43	6.6	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	3.0

\*\* 給食費の納入について \*\*  
給食費の引き落としは6月17日(金)です。お手数ですが16日(木)までのご入金をお願いいたします。

