

# \* 給食だより \*



「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

平成28年9月1日  
練馬区立開進第四中学校

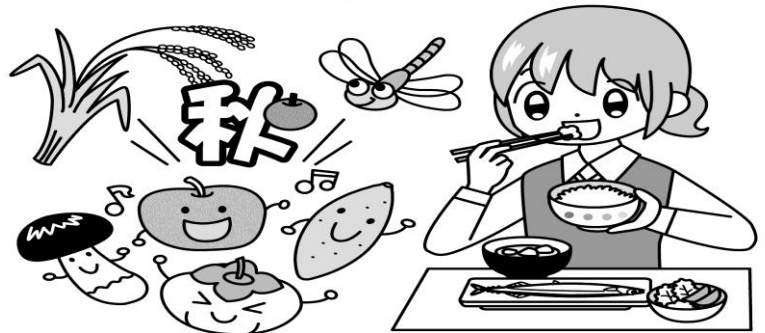


9月に入りました。夏休みはいかがでしたか？  
体調をくずさないように3食しっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。  
さて、2学期から新しい給食室で作る給食がスタートします。  
給食を作ってくださいるのは引き続き株式会社 藤江の方々です。安全でおいしい給食を心を込めて作っていきます。  
2学期もどうぞよろしくお願ひいたします。

## 長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました！

9月とはいえ、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れが出てくるころですので、食事をしっかりとって、夜は早めに寝るようにしましょう。

さて、秋は実りの季節。お米をはじめ、さまざまな作物が収穫の時期を迎えます。「食欲の秋」ともいうように、つつい食べ過ぎてしまう季節でもあります。腹八分目を心がけ、適度に体を動かすことも必要です。



## お月見をしませんか？



昔から、秋は月がきれいに見える季節といわれ、十五夜と十三夜の2回、お月見の行事が行われてきました。お月見といえば、月見団子が欠かせません。丸いお団子を、十五夜には15個、十三夜には13個お供えますが、地域によっても異なります。関西地方などでは、先をとがらせ里いものような形にしたお団子、静岡の一部では、平らにして真ん中にくぼみを付けた「ヘソモチ」をお供えするそうです。

**2016年の十五夜は9月15日、  
十三夜は10月13日です**

## 9月1日 防災の日

災害はいつ・どこで起こるかわかりません。非常時に備え、各自で準備しておくことが大切です。備蓄している食品がある場合は、1年に1度は賞味期限を確認し、必要があれば入れ替えるようにしましょう。日ごろから、飲料水をはじめ、缶詰やレトルト食品、日持ちのする米、乾麺などを多めにストックしておくと、非常時に役立ちます。



飲料水は1人分1日3ℓあると安心です。ストレスをやわらげてくれる効果のある「おやつ」も備えておきましょう。



### <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	818	31	25.2	386	3.4	356	0.47	0.62	38	6.4	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20日(火)です。お手数ですが前日までのご入金をお願い致します。