

* 給食だより *



平成28年10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

日暮れが早くなり、冬がすぐそこまで来ていることを感じる今日この頃です。朝、夕の冷え込みが厳しくなってきましたので、体調に気をつけ、こまめな手洗い・うがい、バランスのよい食事がかぜを予防しましょう。

よくかんで食べていますか？



11月8日は「いい歯の日」

健康な歯を保つためには、よくかんで食べることで、食べたをしっかり歯を磨くこと、そして好き嫌いをせずに、いろいろな食べ物を満遍なく食べることが大切です。特に、歯をつくるカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDは意識してとりたい栄養素です。



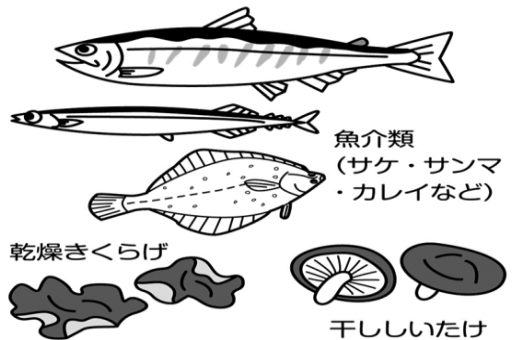
歯や骨をつくる

カルシウムの多い食べ物



カルシウムの吸収を助ける

ビタミンDの多い食べ物



～ 献立より 11/22(火) ～

練馬区立小中学校で一斉に練馬区内産 “キャベツ”を使用します。



練馬区は、東京23区の中で一番農地面積が広く、特にキャベツは主産品のひとつです。練馬大根は練馬の特産として古くから作られていましたが、栽培のしにくさから別の品種の大根の栽培に転換されてきました。キャベツは大根に代わる作物として栽培が始まり、現在では練馬区の農産物のうち、生産面積第1位です。22日は練馬産キャベツを使った給食を提供します。開四中は回鍋肉にたっぷり使います。鮮度のよい採れたてキャベツはしゃきしゃきした食感や甘みを味わえます。

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） キャベツ・・・群馬県 人参・・・北海道 さつまいも・・・千葉県 りんご・・・青森県
パン・・・アフリカ・加が産小麦 牛乳・・・千葉・北海道・群馬・岩手・宮城・秋田・青森 みかん・・・愛媛県

＜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 | 800 | 29.8 | 24.0 | 381 | 3.0 | 295 | 0.40 | 0.59 | 45 | 5.7 | 3.7 |
| 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11月17日(木)です。お手数ですが前日までのご入金をお願い致します。

