

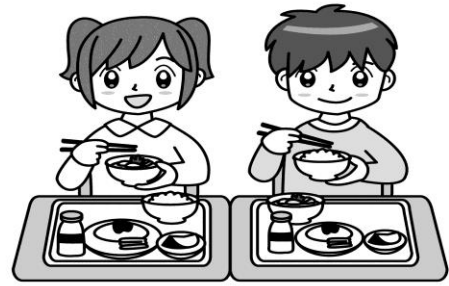
* 給食だより *



平成29年2月28日
練馬区立開進第四中学校

まだ寒さの残る日もありますが、だんだんと春の陽気になってきました。今年度もあと少しで終了です。この1年間、給食の時間を楽しく過ごすことができましたか？友達や先生と一緒に同じ物を食べる給食は、体だけでなく心の栄養にもなっていることでしょう。

もうすぐ卒業する皆さん、ご卒業おめでとうございます。これから、心身ともにさらに大きく成長していく時期です。同時に、自分自身で選んで食べる機会が次第に増えていきます。健康を意識して食べることを大切に、充実した毎日を過ごしてください。



1年間ありがとうございました！



避けたい「こ食」

こんな食事になっていませんか？

孤食

1人で食べる



子食

子どもだけで食べる



固食

同じ物ばかり食べる



個食

同じ食卓で食べている物がそれぞれ違う



小食

ダイエットなど必要以上に食事の量を制限する



濃食

濃い味つけの物ばかり食べる



粉食

粉から作られた物（パン、麺類など）ばかり食べる



出典：厚生労働省『保育所における食事の提供ガイドライン』（平成24年3月）

給食食材の主な産地について ～2月使用した食材～

米・・・青森県（通年） パン・・・アムカ・カガ産小麦 牛乳・・・千葉・北海道・群馬・岩手・宮城・秋田・青森
小松菜・・・東京 大根・・・神奈川 白菜・・・茨城 ポンカン・・・愛媛 イチゴ・・・佐賀 シメジ・・・長野
キャベツ・・・愛知 ごぼう・・・青森 長ネギ・・・埼玉 インゲン・・・沖縄 レモン・・・愛媛
イワシ・・・青森 ちりめんじゃこ・・・広島 香川 愛媛

<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 | 796 | 30.7 | 23.8 | 395 | 3.3 | 274 | 0.36 | 0.51 | 25 | 6.3 | 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 | 3g未満 |

** 給食費の納入について **

今年度もご協力いただきありがとうございました。在校生の方は来年度もよろしくお願いいたします。