

* 給食だより *



平成29年4月28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



新緑が美しい、さわやかな季節になりました。環境が変わったことによるストレスや疲れが出てくる時期ですが、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて、

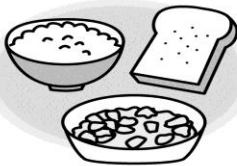
朝ごはんの効果



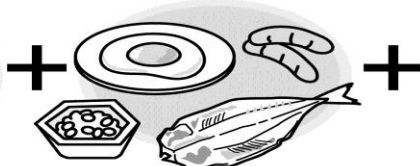
- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに

主食



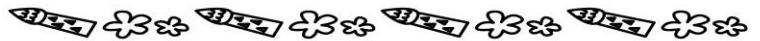
主菜



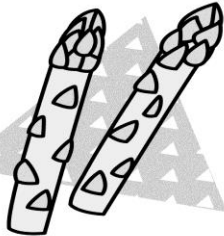
副菜・汁物



アスパラガス

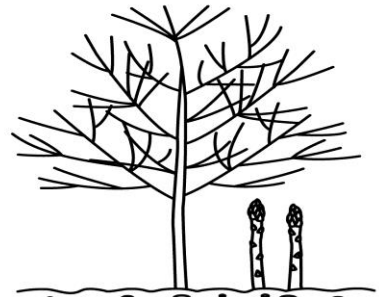


給食では5月12日(金)に旬のアスパラをサラダに使います!



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。



ちかげい 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…熊本県 プラットオレンジ…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	789	29.9	24.9	366	3.4	243	0.35	0.51	15	5.4	3.5
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(水)です。お手数ですが16日(火)までのご入金をお願いいたします。

