

* 給食だより *

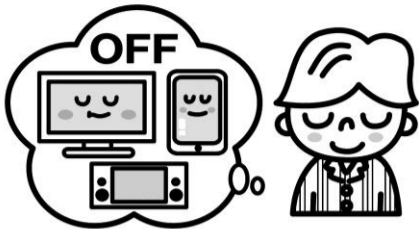


平成29年9月1日
練馬区立開進第四中学校

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

生活リズムを整えましょう

夏休み明けは、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかなくなったりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。夜は夜ふかししないで、早めに寝るように心がけましょう。

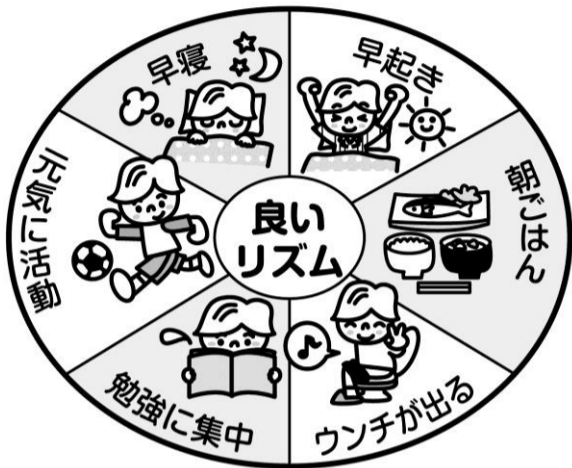


寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォンの使用はやめて、ゆったりとした気持ちで過ごしましょう。

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こと、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。



旬です! サンマ

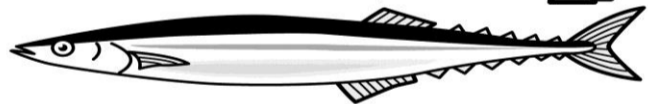
北太平洋に生息するサンマは、9月ごろになると産卵のために北海道沖から九州沖に向かって南下していきます。このため、日本近海であぶらがのっておいしいサンマがたくさん水揚げされます。サンマのあぶらには、脳の働きをよくするDHA（ドコサヘキサエン酸）や、血の流れをよくするEPA（エイコサペンタエン酸）が豊富に含まれています。旬の時期においしくいただきましょう。

給食では、27日に「サンマの生姜煮」を提供いたします。



おいしいサンマの見分け方

- 体が丸々太って大きい
- ピンと張りがある



- 口先や尾の付け根が黄色くなっている
- ウロコがはがれていない

◎ 給食食材の主な産地について ~7月使用した食材~

米…青森県（通年） 卵…群馬県 小松菜…東京
小玉スイカ…群馬 カボチャ…神奈川県 モロヘイヤ…群馬 とうもろこし…茨城
パン…アメリカ・カナダ 産小麦 牛乳…千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道

<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	807	30.1	25.4	355	3.1	261	0.50	0.57	33	5.6	3.4
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

** お知らせ **

9月19日（火）は、運動会の振替休日です。
9月21日（木）は、運動会予備日のため、弁当持参をお願いいたします。

** 給食費の納入について **

給食費の引き落としは9月19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。

