

# \* 給食だより \*



平成30年1月9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



あけましておめでとうございます  
本年もよろしくお願ひ致します



いよいよ今年度も残すところ3か月を切りました。引き続き、おいしく安心・安全な給食作りに留意していきたいと思ひますので、ご協力のほどよろしくお願ひ致します。さて、1年間の総まとめとなる3学期は、インフルエンザやノロウイルスが流行する季節のため、健康管理にはより一層の注意が必要です。寝不足が続いたり食事を抜いたりすると、体調を崩しやすくなりますので、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。手洗い・うがいも忘れずに！



何かと忙しい朝ですが、家族そろってゆったりとした気持ちで朝ごはんを食べることで、健全な心と体を育むことができます。



## 日本の 行事と「もち」

正月の鏡もち、ひな祭りのひしもち、端午の節句の柏もちやちまきなど、日本の行事食に「もち」や「もち菓子」は欠かせません。家庭で行事食を作って食べる機会が減っていますが、「もち」や「もち菓子」は手軽に買って食べることもできます。行事にちなんだ食文化を大切に受け継いでいきたいですね。

<b>お雑煮</b> (正月) 	<b>はなびらもち</b> (正月) 	<b>鏡もち</b> (正月・鏡開き) 	<b>ひしもち</b> (ひな祭り) 	<b>ぼたもち・おはぎ</b> (春と秋の彼岸) 
主に、東日本では角もち、西日本では丸もち、香川県ではあん入りの丸もちが使われま	<b>桜もち、花見だんご</b> (桜開花のころ) 	<b>柏もち、ちまき</b> (端午の節句) 	<b>月見だんご</b> (十五夜・十三夜) 	<b>亥の子もち</b> (旧暦10月の初めの亥の日) 



お年玉は、もともと「お金」ではなく「もち」でした。「歳神様」という新年の神様からの贈り物として、お供えのもちを子どもたちに分け与えたことから始まった習慣です。



## 給食食材の主な産地について ~12月使用した食材~

米・・・青森県(通年) 大根・・・千葉県、練馬区 白菜・・・茨城県 こぼろ・・・青森県 ラ・フランス・・・山形県  
富有柿・・・岐阜県 いちご・・・長崎県 みかん・・・愛媛県 かつお・・・三陸 ホタテ・・・北海道  
パン・・・アヲカ・カガ 産小麦 牛乳・・・千葉・北海道・群馬・岩手・宮城・秋田・青森

### <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	793	30.8	24.2	362	3.0	277	0.40	0.57	27	5.4	3.3
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