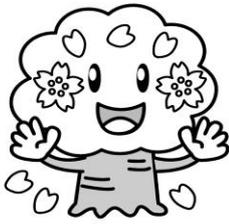


* 給食だより *



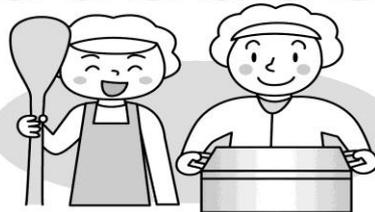
早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

平成30年2月28日
練馬区立開進第四中学校



木の芽や花のつぼみがふくらみ、日を追うごとに春が深まるのを感じます。いよいよ今年度最後の月となりました。今のクラスで給食を食べる日も残りわずかです。仲間と一緒に、思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。

1年間ありがとうございました!



卒業と進学を目前に控えた皆さんは、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませていることと思います。成長するにつれ、自分自身で食べる物を選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきますが、健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしてほしいと願っています。

3月3日 ひなまつり

ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日。行事食には、旬の食材を使ったちらしずしやハマグリのお汁、ひしもち、ひなあられなどがあり、それぞれ願いを込めて食べられます。



ちらしずし



ハマグリのお汁



ひなあられ



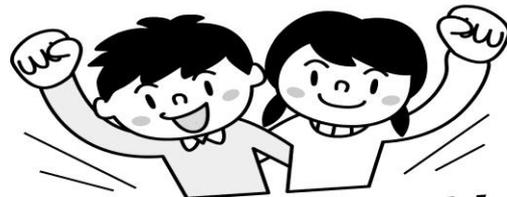
ひしもち



白酒

春休みの食生活

春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなるため、1日3食しっかり食べて体調を整え、新生活を元気にスタートできるようにしておきましょう。



元気にスタート!!

給食食材の主な産地について ~2月使用した食材~

米・・・青森(通年) パン・・・刈刈・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 ちんげん菜・・・茨城 キャベツ・・・愛知 イチゴ・・・茨城
レットキャベツ・・・静岡 ごぼう・・・青森 ブロッコリー・・・愛知 サヤエンドウ・・・鹿児島
たこ・・・北海道 いわし・・・千葉 鮭・・・北海道 あさり・・・熊本

<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	810	30.7	22.9	363	3.2	311	0.51	0.57	35	6.1	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

** 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願いいたします。