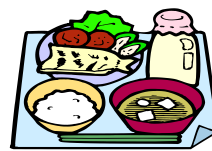




平成28年度

給食だより



練馬区立石神井西中学校



新緑の季節になりました。生徒の皆さんも新しい環境になれてきた頃ではないでしょうか。5月は緊張が和らいでくると同時に、体調を崩しやすい時でもあります。運動会の練習も始まってくるので、早寝・早起きを心がけ、翌日まで疲れを残さないように体調管理をしっかりしましょう。また、朝ごはんをしっかり食べて元気に1日をスタートさせましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」が元気の秘けつです。

<1日の始まりを朝ごはん で元気に！>

朝ごはんは、体全体を目覚めさせ、午前中を元気に過ごすためのエネルギーとなる大切な役割があります。朝ごはんを食べることで眠っている間に下がっていた体温が上がり、血流がよくなります。さらに胃腸が刺激され、排便を促したり、脳へエネルギーが行き渡り、脳が活発に働いたりします。集中力・記憶力も高まって学力アップにもつながります。

体や脳を活動モードに切り替えるためにしっかり朝ごはんを食べましょう。



おなかがすかなくて食べられません。どうしたらよい?

～アドバイス～

前日、遅くまで夜食を食べていませんか？そのようなことをしていると朝になっても食欲がわきません。規則正しく食事をしましょう。また、起きてすぐはおなかがすかないため、早起きを心がけましょう。

<4月分使用食材の産地>

にんじん…徳島、小松菜・きゅうり…埼玉、えのきだけ…長野、生姜…長崎、
にんにく…青森、玉ねぎ…北海道、じゃがいも…鹿児島、キャベツ…愛知、
さつまいも・ねぎ・大根・にら…千葉、チンゲン菜…静岡、
白菜…茨城、もやし…栃木、ゆず…高知、デコポン…熊本、清見オレンジ…長崎、
りんご…青森、牛乳…千葉・岩手・宮城・青森・秋田・北海道
鶏肉…岩手、豚肉…千葉、ベーコン…埼玉、いなだ…岩手、いか…青森、あさり…愛知

<今月の献立から>



1日：「抹茶小倉寒天」 八十八夜にちなんで抹茶のデザートを作ります。

9日：「グリーンピースごはん」

今が旬のグリーンピースは食物繊維やカリウム・ビタミンが豊富です。

「鶏肉のマーマレード焼き」

鶏肉をしょうゆ・マーマレード・酒に漬けてから焼きます。



13日：「かつおとあさりの炊き込みごはん」

旬のかつおとあさりを使います。どちらも鉄分が豊富なので、貧血予防に効果的です。

かつおは下味をつけて油で揚げ、あさりと一緒に調味料で煮て生姜で炊いたごはん に混ぜます。

18日：「きなこトースト」

マーガリン・きなこ・砂糖を混ぜたものを食パンに塗って焼きます。

学校給食費の徴収にご協力ください！

最初の引き落としは、5月31日(火)です。1年生 24,078円(給食費 18,078円+教材費)、2年生 28,463円(給食費 16,463円+教材費)、3年生 20,994円(給食費 15,494円+教材費)です。残高の確認をよろしくお願いいたします。



5月 献立表



平成28年度

練馬区立石神井西中学校

Main menu table with columns for date, day, meal name, food categories (red, yellow, green), and nutritional values (energy, protein, fat, etc.).

* 献立の内容は食材料購入の都合により、変更することがあります。

一人当たり平均栄養摂取量

Summary table showing average nutritional intake per person, including energy (kcal), protein, fat, carbohydrates, iron, and vitamins.

◎今月の練馬の野菜は、小松菜・にんにく・キャベツ・大根の予定です。

◎今月の果物は、なつみ・ネーブル・甘夏・メロンの予定です。

