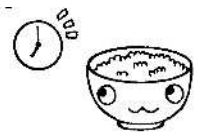




# 5月 給食だより

平成30年5月  
練馬区立  
石神井西中学校

新年度がはじまり、1ヶ月がたちました。新しい環境に少しずつ慣れていくと同時に疲れが出てくる時期でもあります。元気に毎日過ごすためには朝ごはんは欠かせません。学校に来る前にはしっかり朝ごはんを食べましょう。



## <朝ごはんを食べる時のポイント>

早起きをする

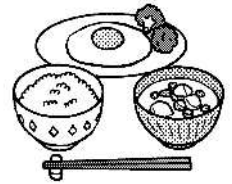
早起きをして朝ごはんの時間を作りましょう。朝ごはんを食べる習慣がない人はパンやおにぎり、バナナなどを食べてみてください。これらは食べると身体の中ですぐにエネルギーに変わり、動く力になります。

よく噛んで食べる

食べ物をよく噛むことで脳や消化器官が目覚め、朝の排便につながります。少量でもよく噛んで食べるようにしましょう。

時間を決めて食べる

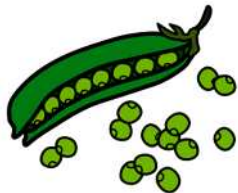
毎日同じ時間に食べると次第に習慣になってきます。何でもいいのでまずは「食べること」を大事にし、朝ごはんの習慣を作りましょう。



## <4月に使用した食材の主な産地>

キャベツ	愛知	にら	千葉	チンゲン菜	千葉	さつまいも	千葉
きゅうり	群馬	もやし	栃木	ぶり	長崎	白菜	茨城
にんじん	北海道	絹さや	愛知	えび	インドネシア	豚肉	茨城
たまねぎ	北海道	大根	千葉	いか	ペルー、青森	鶏肉	宮崎
ジャガイモ	長崎	えのき	長野	しらす	宮崎	ほうれん草	埼玉
にんにく	青森	ネギ	千葉	さんま	宮城		
しょうが	高知	小松菜	埼玉	ししゃも	アイスランド		
セロリー	茨城	ぶなしめじ	長野	でこぼん	熊本		

## <5月の野菜：グリーンピース>



グリーンピースはえんどうの若い実です。冷凍や缶詰で1年中食べることができますが、旬である3～6月にかけては栄養がより多く含まれます。特に食物繊維が豊富で、腸の調子を整えてくれる効果があります。5月の給食では、グリーンピースごはんを提供する予定です。

## 学校給食費の徴収にご協力ください！

5月の引き落としは日は、5月31日(木)です。

1年生 23,755 円 (給食費 17,755 円 + 教材費)

2年生 27,140 円 (給食費 16,140 円 + 教材費)

3年生 22,140 円 (給食費 16,140 円 + 教材費) です。残額の確認をよろしくお願い致します。