

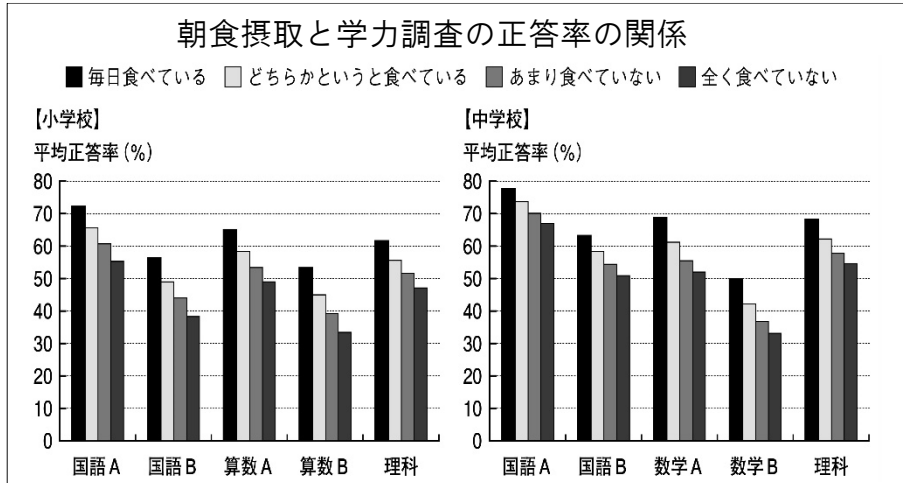


9月 給食だより

令和元年9月2日
練馬区立石神井西中学校

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。生活リズムは学校モードに切りかわっていますか？「早ね・早おき・朝ごはん」を意識して、規則正しい生活を送りましょう。

朝ごはんと学力の関係は？



文部科学省の調査に、朝ごはんを食べる人ほど学力調査の正答率が高いというデータがあります。

午前中の勉強がはかどらない、集中できないのは脳のエネルギー不足が原因です。

朝ごはんは寝ている間に使われた脳のエネルギーを補給し、脳と体を目覚めさせてくれます。しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

9月26日テスト給食 さばの竜田あげ

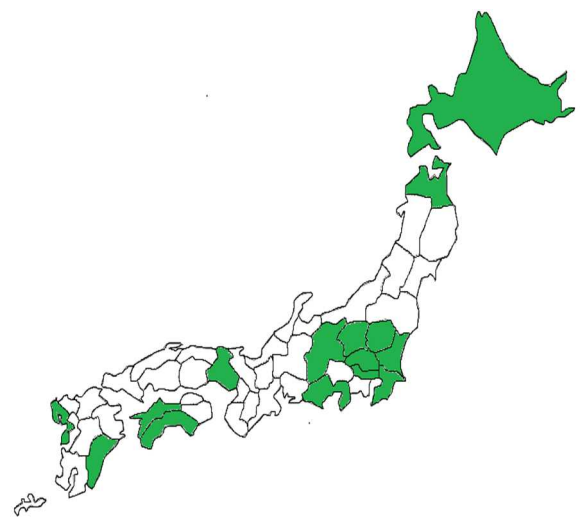
さばには DHA と呼ばれる脂肪酸が多く含まれています。DHA は人間の脳で働く栄養素で、脳を活性化させたり、集中力を上げる働きがあるとされています。



7月に使用した主な食材の産地

もやし	栃木	プラム	静岡
にんじん	千葉	さつまいも	千葉
小松菜	埼玉	白菜	長野
生姜	高知	チンゲン菜	千葉
えのきたけ	長野	さくらんぼ	北海道
ねぎ	茨城	なす	栃木
きゅうり	群馬	ズッキーニ	群馬
玉ねぎ	兵庫	かぼちゃ	茨城
じゃがいも	茨城	巨峰	長野
こねぎ	千葉	たこ	北海道
さやいんげん	千葉	ししゃも	アイスランド
大根	青森	いか	青森
レモン	愛媛	しらす干し	宮崎
ブルーベリー	東京	あじ	長崎
ごぼう	青森	さば	長崎

練馬産使用…にんにく、大根、キャベツ、きゅうり、とうもろこし



学校給食費の納入にご協力ください！

9月は2日（月）と30（月）に引き落としがあります。
残額の確認をお願いいたします。