

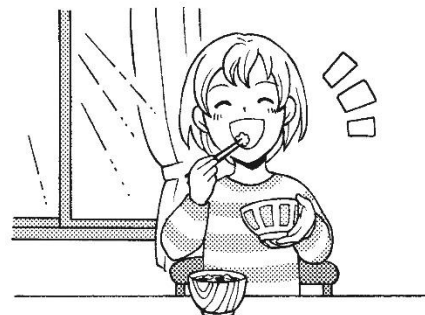
＊給食だより＊



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

朝ごはんを食べることは、生活のリズムをととのえるためにとっても大切で、わたしたちにとって、よいことがたくさんあります。朝ごはんをいつも食べている人はこれからも続けていき、食べていない人は少しでも食べられるように習慣づけていってください。

1日は朝ごはんから始まる

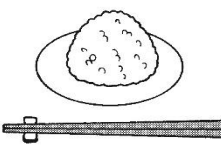
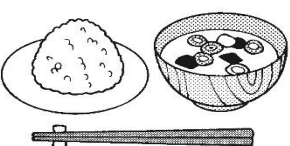
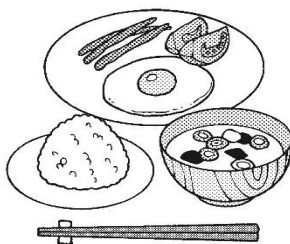


朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

©少年写真新聞社2023

朝ごはんステップアップ

<p>ホップ (主食のみ)</p>  <p>いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん（おにぎり）やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。</p>	<p>ステップ (主食+1品)</p>  <p>主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。</p>	<p>ジャンプ (バランスを考える)</p>  <p>主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実たくさんにすることで、栄養のバランスがよりよくなります。</p>
---	---	---

©少年写真新聞社2023

4月に使用した食材の主な産地													
牛乳	米	人参	ねぎ	玉ねぎ	さやいんげん	じゃがいも	たけのこ	パセリ	セロリー	ピーマン	清見オレンジ	豚肉・鶏肉	
東京都・群馬県・山梨県	令和5年度産	徳島	千葉・埼玉	北海道	千葉・沖縄	北海道	熊本・福岡	茨城	長野	茨城・宮城	愛媛	青森・岩手・茨城	
青森県・山形県・北海道	岩手県産ひとめぼれ	にんにく	小松菜	キャベツ	白菜	ごぼう	大根	きゅうり	もやし	ほうれん草	いちご	鱈	ししゃも
岩手県・秋田県・宮城県		青森	東京	愛知	茨城	青森	千葉	高知・埼玉	栃木	千葉	茨城・栃木	鳥取	カナダ

1.給食費の無償化について

1食単価は376円です。

今年度より練馬区は、都の補助制度を活用し、第一子を含めた学校給食費の無償化を実施します。保護者の給食費の負担はなくなります。

2.エプロン等の洗濯について

給食当番は、エプロン・三角巾を使用します。週末に持ち帰ったら洗濯をして、週明けに持たせてくださるようお願いします。

数に限りがあり、みんなで使用するものなので紛失しないようお願いします。

3.食器について

大北中学校では、ご飯茶碗が導入されています。食器は4種類あります。

(大皿、小皿、碗(中)、碗(大)) その中の3点を組み合わせて1食分の給食提供をします。

4.地場野菜の活用について

今年度も、地場産物活用の取り組みとして、大泉町の村田さんの畑から新鮮な野菜を届けてもらいます。採りたての野菜が給食で食べられることは、とてもありがたく思います。



少年写真新聞社2022

♪給食室の紹介♪

今年度から、給食調理は民間委託会社の「株式会社 越後屋フードサービス」となります。子どもたち1人1人の心と体の成長を支えるために、安心・安全でおいしい給食を提供していきたいと思っております。よろしくお願いいたします！

