

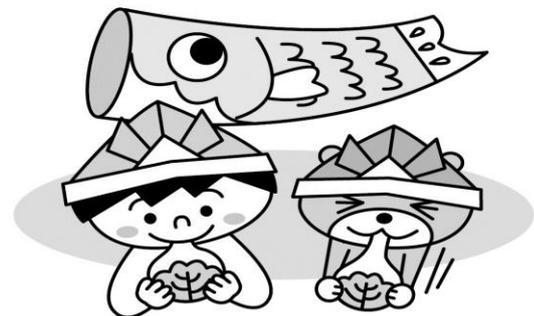
# \* 給食だより \*



平成30年4月27日  
練馬区立開進第四中学校

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時季ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。学校のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。



## 生活リズムを整えるには...

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。



連休中も早寝・早起きを心がけましょう！

## 夏も近づく八十八夜 新茶の季節

今年は  
5月2日



八十八夜は、立春（2月4日ごろ）から数えて88日目のことで、この日に摘んだ新茶を飲むと病気にならないといわれています。実際、お茶には健康に役立つ成分が多く含まれており、日本だけでなく世界的にもその効果が注目されています。また、緑茶には、煎茶、玉露、てん茶、番茶などの種類があり、さらに品種や産地によっても味わいが異なります。

### 緑茶に含まれる成分と効果

<b>カテキン類</b> 	<b>テアニン</b> 
<b>ビタミンC</b> 	<b>フッ素</b> 

※眠気を覚ます効果のあるカフェインも含まれます。寝る前は控えめに。

### 給食食材の主な産地について ～先月使用した食材～

米…青森県（通年） 卵…群馬県 ジャガイモ…鹿児島県 小松菜…足立区 たけのこ…熊本県 美生柑…愛媛県

### 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	801	29.5	26.3	363	3.3	275	0.42	0.57	33	5.1	3.5
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	3.0

\*\* 給食費の納入について \*\*

給食費の初回の引き落としは5月17日（木）です。  
お手数ですが16日（水）までのご入金をお願いいたします。

