

# \* 給食だより \*



平成30年7月20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

## もうすぐ夏休み!

夏休みは、学校がある時と比べて自由になる時間が多いため、生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起きを心がけ、1日3食しっかり食べて、体調をととのえましょう。せっかくの長いお休みなので、ダラダラと過ごすのではなく、目標を決めて計画的に過ごせるといいですね。食事の準備や後片付け、料理のお手伝いにも、ぜひ挑戦してみてください。

**1** 早寝・早起きをして朝ごはんを食べる

**2** 1日3食をバランスよく食べる

**3** こまめに水分をとる

**4** 冷たい物、おやつはとり過ぎない

**夏休みの食生活 4か条**

## お昼ごはんにオススメ♪

### 冷たい麺に“ひと工夫”



暑くて食欲のないときでも食べやすい冷たい麺類は、夏休みのお昼ごはんにピッタリ。そうめんやそばは、薬味を入れためんつゆにつけて食べることが多いと思いますが、冷やし中華のように具たくさんにして食べると、栄養バランスがよくなります。また、具や味つけを変えれば違った味わいになり、飽きずに食べることができますよ。

**たんぱく質を多く含む**

そうめん、そば、うどん、ひやむぎ、サラダ用スパゲッティ、中華麺 など

**ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む**

**お好みの麺**

★味つけは、めんつゆ、ポン酢、ごまダレ、市販のドレッシング、マヨネーズなど、お好みで!

◎ 給食食材の主な産地について ~7月使用した食材

米…青森県（通年） 卵…群馬県 小松菜…東京都 なす…茨城県  
小玉スイカ…新潟県 カボチャ…埼玉県 モロヘイヤ…栃木県 オクラ…鹿児島県  
パン…アメリカ・カナダ産小麦 牛乳…東京都、群馬県、山梨県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県

<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	812	31.6	25.0	383	3.1	285	0.53	0.59	36	5.8	3.2
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	3g未満

### \*\* お知らせ \*\*

9月12日(水)から14日(金)まで3年生は修学旅行です。  
12日は1年生 13日は2年生 14日は1・2年生のリクエスト献立です。

9月27日(木)は、定期テストのため、給食はありません。

### \*\* 給食費の納入について \*\*

給食費の引き落としは9月18日(火)です。お手数ですが前日までのご入金をお願い致します。



今年の十五夜は21日です!