

* 給食だより *



平成30年11月30日
練馬区立開進第四中学校

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

早いもので、今年も残すところあと一月となりました。寒さが日に日に増し、空気も乾燥しているため、風邪をひきやすくなっています。体調を整えて、今年も元気に締めくくりましょう。

「しっかり手洗い」で冬を元気に過ごそう!

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにくっついており、それが手に付くと口や鼻から体内に入って感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。



こんな時は忘れずに!

外から帰った時 食事の前

トイレの後 動物を触った後

しっかり手を洗うには...

- 1
- 2
- 3
- 4

いよいよ冬休み!

冬休みは、クリスマスやお正月など行事があり、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心掛けましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

1 早寝・早起き・朝ごはん

2 野菜をしっかり食べる

冬が旬!

冬休みの食生活 4か条

3 食べ過ぎに気をつける

体重もチェック!

4 適度に体を動かす

給食食材の主な産地について ~先月使用した食材~

11月21日使用のキャベツ・・・練馬区土支田（生産者：五十嵐 宏さん）

米・・・秋田県 蓮根・・・茨城県 玉葱・・・北海道 里芋・・・埼玉県 柿・・・愛知県 みかん・・・愛媛県

パン・・・アメリカ産小麦 牛乳・・・東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県

<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	マグネシウム 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	807	30.6	26.9	363	102	3.1	277	0.46	0.59	30	5.3	2.8
学校給食摂取基準	830	27~42	18~28	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5未満

** 給食費の納入について **

給食費の引き落としは12月17日(月)です。 お手数ですが前日までのご入金をお願い致します。