

# ＊給食だより＊



令和元年7月18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

## 夏休みを元気に過ごすための10か条

<b>1 早寝・早起き・朝ごはん</b> 	<b>2 食事は1日3食決まった時間にとる</b> 
<b>3 ダラダラ過ごさずに、体を動かす</b> 	<b>4 水分補給はこまめに行う</b> 
<b>5 冷たい物を取りすぎない</b> 	<b>6 おやつを食べるなら、時間・量を決める</b> 
<b>7 夜食はなるべく食べない</b> 	<b>8 食事の後は歯を磨く</b> 
<b>9 旬の野菜や果物を食べる</b> 	<b>10 食事のお手伝いに挑戦する</b> 



「8・3・1＝やさい」の語呂合わせから、消費者へ野菜の栄養価値を見直してもらい、消費促進を図ることを目的に、1983年に社団法人食料品流通改善協会（当時）などが決めました。野菜には、体に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維に加え、ポリフェノールやカロテノイドなどの抗酸化物質が含まれており、野菜をよく食べる人は病気になりにくいことが、多くの研究によってわかっています。ただし、野菜だけを食えばいいということではなく、

さまざまな食品から満遍なく栄養をとることが大切です。野菜によって含まれる栄養に特徴がありますので、いろいろな野菜を組み合わせ、調理の仕方も工夫してみましょう。

### 野菜に含まれる主な抗酸化物質



### ◎ 給食食材の主な産地について ～7月使用した食材

米…秋田県 卵…群馬県 なす…茨城県 おかひじき…千葉県 デラウエア…山形県  
 小玉スイカ…茨城県 カボチャ…茨城県 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、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道

### ＊＊ お知らせ ＊＊

9月20日（金）は連合陸上です。参加生徒の給食はありません。

9月27日（金）は、1年生の校外学習のため給食はありません。

9月30日（月）から3年生は修学旅行です。

### ＊＊ 給食費の納入について ＊＊

8月の給食費の引き落としは19日（月）です。

9月の給食費の引き落としは17日（火）です。

※ お手数をおかけいたしますが、前日までに入金をお願いいたします。

今年の十五夜は  
13日です！

