

＊給食だより＊



令和4年4月28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



新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。



心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

<p>早寝・早起きを心がけ</p>	<p>朝・昼・夕の3食をしっかり食べる</p>	<p>日中は元気に体を動かす</p>
-------------------	-------------------------	--------------------

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！



「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものが多いですが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。



<p>春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p>	<p>夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p>
<p>冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。</p>	<p>秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p>

～ 栄養士の須田悠 です ～
育児休暇が終わり、4月28日から復帰しました。
お子さんたちが健やかに成長していくために、栄養バランスのよい給食を提供していきます。
安心安全でおいしい給食が提供できるよう心掛けますので、よろしくお願いいたします。



給食食材の主な産地について ～先月使用した食材～

米…秋田県 卵…群馬県 ジャガイモ…鹿児島県 小松菜…足立区 たけのこ…九州・四国 美生柑…愛媛県
パン…国産・アメリカ産・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、山梨県

＊＊ 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（火）です。
お手数ですが前日までのご入金をお願いいたします。



5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。

