

4月給食だより

令和7年4月7日 練馬区立谷原中学校 栄養士 櫻庭恵子



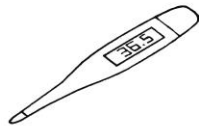
ご入学ご進級おめでとうございます。新学期がスタートし、楽しみにしていた学校給食も始まります。学校給食は、学校給食法に基づいて実施しています。子供たちの健康を支え、食に関する正しい理解と適切な判断力を養ううえで重要な役割があります。今年度も安心して、安全なおいしい学校給食を提供していきますので、よろしくをお願いします。

毎日食べると良いことたくさん 朝ごはん

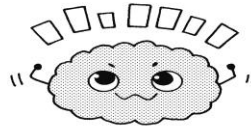
エネルギーになる



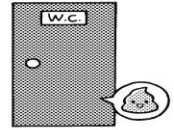
体温が上がる



脳の働きが活発になる

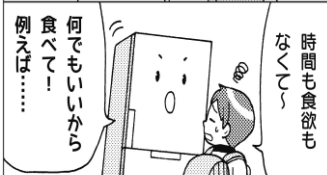
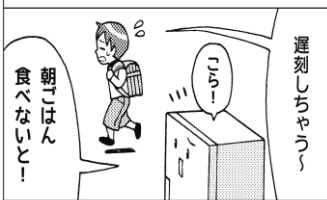


排便しやすくなる



朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べることが重要です。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、上に示したように、体にとっていろいろな良い効果があります。

何か食べよう 朝ごはん



ダイエットをしなくてしっかり食べよう

体重が増えたからと言って、食事を抜いて無理なダイエットをする人がいます。個人差はありますが女子は9歳頃、男子は11歳頃から身長が急に伸び始め、体重も増えていきます。つまり成長期に体重が増えるのは当たり前のことなのです。成長期は、体を作るためのエネルギーや栄養素がより多く必要になります。しかし無理なダイエットをしてそれらが不足すると、身長が伸びにくくなったり、貧血になったりします。また将来、骨がすかすかになる骨粗しょう症になりやすいとも言われています。健康に過ごすためには、1日3食、バランス良く食べることが大切です。そして、適度な運動と十分な休養・睡眠をとりましょう。

給食当番 身じたくチェック

- 鼻と口はマスクで隠れている
- 帽子から髪の毛が出ていない
- 清潔な白衣を着ている
- 石けんで手を洗った
- 爪は短く切っている



体調が悪い時は先生に伝えましょう!

白衣の洗濯のお願い



衛生的に給食の配ぜんができるように、白衣の洗濯や、ボタンが取れそうな時は修繕などをお願いします。

今月の給食

- 10日 入学・進学のお祝いにさつまいもの入った「黄金赤飯」を提供します。
- 18日 旬の新たけのこを使用する予定です。
- 25日 谷原中学校では、毎月いろいろな県のお米を炊く「今月のお米」の日があります。4月は千葉県産ふさがねです。いつも食べているご飯との違いを感じてみてください。

新一年生の皆さんへ

中学校の給食は、小学校よりもご飯やおかずの量が1.2~1.3倍になります。最初は食べきれない日もあるかもしれませんが、授業や部活動で活動量が増えたとお腹が空きます。たくさん食べて、丈夫で健康な体を作りましょう。

