

給食だより 10月

令和5年9月29日
練馬区立大泉学園中学校

秋は、スポーツの秋や読書の秋と、運動や勉強に取り組むのによい季節です。また、おいしい食べ物が収穫される季節です。実りの秋、食欲の秋、という言葉もあります。食事をしっかり食べて、いろいろな秋を楽しみましょう。

栄養バランスのとれた食事を目指そう！

わたしたちの体は、わたしたちが食べたものからつくられています。また、生きるためのエネルギーも食べたものからとり入れています。食べ物にはいろいろな栄養素が含まれ、それぞれ含まれる栄養素の種類や量が異なります。丈夫な体をつくるためにも、元気な毎日を送るためにも、いろいろな種類の食べ物を組み合わせて、栄養をバランスよくとれる食事をするのが大切です。



栄養バランスのよい食事をするには

食べ物は、体の中でのおもな働きによって、3つの食品のグループや6つの基礎食品群にわけることができます。このグループからいろいろな食べ物を選んで組み合わせると、栄養バランスのよい食事することができます。



栄養士より

給食試食会への参加ありがとうございました。

新型コロナウイルス感染症予防の関係で4年ぶりの開催でした。PTAの文化図書委員会の方々と話し合い、9月12日(火)に実施しました。当日は学園中人気メニュー**練馬スパゲティ・若布サラダ・おかしな目玉焼き・牛乳**を食べていただきました。

生徒たちと同じ給食を味わっていただき家に帰って話題になれば嬉しいです。またアンケートでは給食への意見等ありがとうございました。今後の参考にしていきたいと思えます。