

給食だより 10月

令和6年9月30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を作ることができます。



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。

PTAの文化委員会の方々と話し合い、9月10日(火)に実施しました。当日は学園中人気メニュー**揚げパン・肉団子のスープ・フルーツポンチ・牛乳**を試食していただきました。

生徒たちと同じ給食を味わっていただいたことで、ご家庭で話題にさせていただけたら嬉しいです。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。学園中の生徒たちが楽しみになるようなボリュームのある献立、野菜たっぷりの献立、今後の参考にしていきたいと思っております。