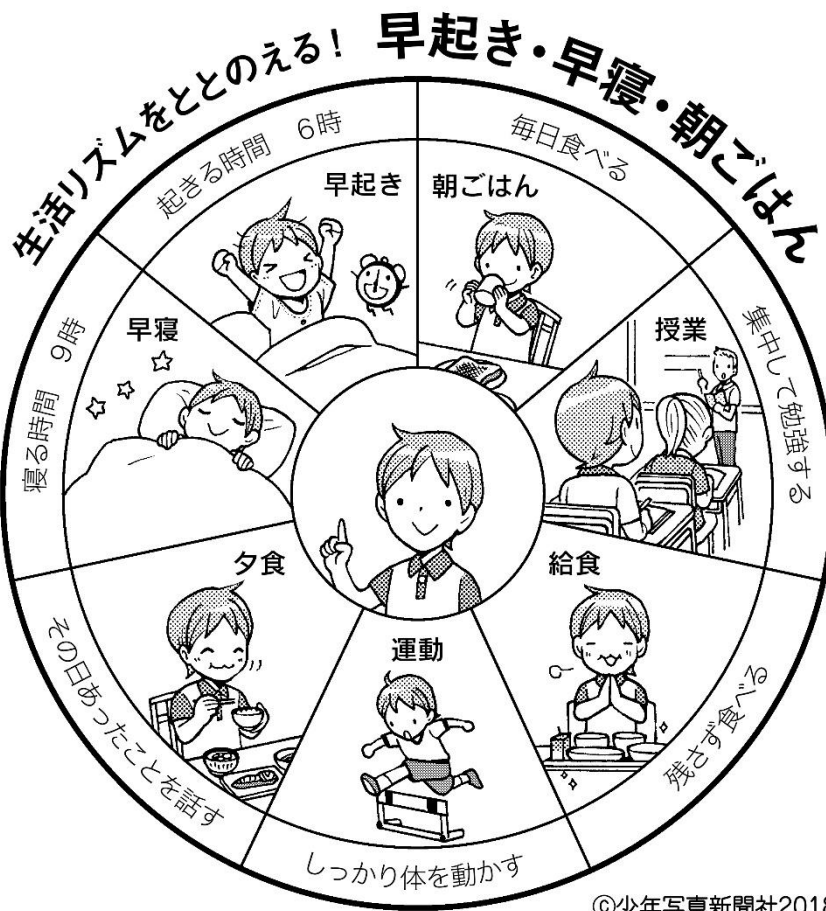




# 給食だより

文京区立文林中学校  
平成30年9月4日

新学期になりましたが、まだ残暑が厳しい日が続いています。生活リズムをととのえるためには、早起きをして朝の光を浴び、しっかり朝ごはんを食べることが大切です。また、夜は早めに寝るよう心がけて、十分な睡眠をとることが、健康な体や脳の発達に重要なので、実践してみましょう。



©少年写真新聞社2018

**早起き** 早起きをして朝の光を浴びると、体内時計がきちんと働き、24時間の周期に調整されます。朝寝坊をしていると、リズムがくずれてしまいます。

**朝ごはん** 朝ごはんは、元気に1日をスタートさせるために、とても大切な食事です。内容も、ごはんだけやパンだけではなく、卵料理などの主菜や野菜料理などの副菜も食べるようにします。

**早寝** 睡眠中には、成長ホルモンの分泌や記憶の整理などが行われます。夜遅くまで起きていると睡眠不足になり、翌日の体調にも影響します。十分な睡眠時間をとるためにも早寝が大切です。

©少年写真新聞社2018

実践して、習慣化できるようにしましょう!



**ドイツ料理の日 ～9月11日(火)～**

**国旗**



**地図**



**◀ドイツは世界一パンの種類が多い国▶**

パンの種類は世界一！と言われるドイツは、「パンの国」とも呼ばれています。ジャム、チーズ、ソーセージなどをのせるパンが約300種類以上あり、菓子パンも含めると、なんと1,000種類以上のパンがあります。地域によって形や呼び方や材料が少しずつ異なりますが、ドイツ人が好むパンは、フワフワの食パンよりも、穀物が多く含まれている堅めで黒いパンです。日本ではドイツパン専門店以外ではあまり見かけませんが、ドイツではそれが普通にパン屋さんに並んでいます。

**◀今日の献立について▶**

『シュトラールズンデル フィッセル トプフ』は、メクレンブルク・フォアポメルン州のお魚のスープで、『ディール』というハーブを使っているのが特徴です。また『カルトッフェルザラート』は、南ドイツ風のポテトサラダで、ソーセージや豚カツ、コロッケ、焼き魚などの料理に合います。

**シュトラールズンデル フィッセル トプフ**



**カルトッフェルザラート**



東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて、文京区はドイツを相手国としてホストタウン登録しました。ホストタウンであるドイツについて、食を通じて文化を体感する機会を子供たちに提供するため、ドイツ料理の日を年に3回設定し、給食でドイツ料理を提供します。

**○文京区の生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準（平成30年8月より国の基準に準ずる）**

区分	基準値		
	生徒（12歳～14歳）の場合		
エネルギー(Kcal)	830	鉄(mg)	4
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%～20%	ビタミンA(μgRAE)	300
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%～30%	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.5
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2.5未満	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.6
カルシウム(mg)	450	ビタミンC(mg)	30
マグネシウム(mg)	120	食物繊維(g)	6.5以上