



給食だより



平成27年5月号
深谷市立豊里中学校

さわやかな季節となりました。みなさん、新しい生活にはもう慣れましたか？
5月は過ごしやすい季節ですが、気温の高い日もあり、疲れが出やすくなる
時期でもあります。十分な睡眠やバランスの良い食事をとって、疲れをためな
いように心がけましょう。

朝ご飯で元気スイッチON!

毎日を元気に過ごすためにも、1日の始まりである、「朝ご飯」をきちんと
食べることがとても大切です。バランスよく食べられるようにしましょう。

朝ご飯の効果

- ① 脳の働きを活発にし、集中力や記憶力を高める。
- ② 寝ている間に下がった体温を上げ、活動する準備をする。
- ③ 太りにくい体をつくる。
- ④ 便秘を解消する。

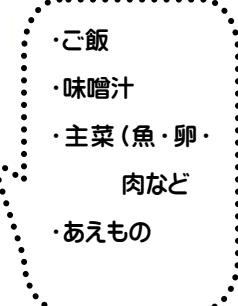


理想の朝ご飯



和食

ご飯・パン・麺 等
ブドウ糖などの糖質を
補い、脳を活発に働か
せます。

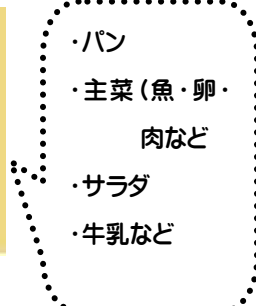


肉・魚・たまご 等
タンパク質は、体温を
上げ、からだのウォー
ムアップになります。
脂肪は、長時間の活
動源になります。



洋食

野菜・海草 等
ビタミン類が体調を
整え、糖質や脂肪を
エネルギーに変える
働きをします。食物纖
維により排便が促さ
れます。



みそ汁・牛乳 等
他のメニューで足りな
い栄養を補います。水
分補給や、食事を食
べやすくします。

前期・給食委員さんの紹介



身支度チェックや、牛乳パックの片付け、給食室の後片付けなどをサポートしてくれています。給食委員さんたちの指示に従って、みんなで協力しましょう！

委員長	： 3年2組 荒木 美宥 さん	1年1組 川田 輝 さん
副委員長	： 3年1組 栗原 守生 さん	1年1組 高橋 雪乃 さん
	2年1組 坂本 颯太 さん	1年2組 村岡 響 さん
書記	： 3年1組 鶴田 沙羅 さん	2年1組 荻野 七虹 さん
	2年2組 猪野 琴末 さん	2年2組 蓮沼 幸道 さん
1年責任者	： 1年2組 西田 颯人 さん	3年1組 小林 拓磨 さん



豊里中学校の好きな給食を教えてください！



2,3年生にインタビュー

2年生BEST10

- 1位・・・ココア揚げパン
- 2位・・・かつ丼
- 3位・・・カレーライス
- 4位・・・きな粉揚げパン
- 5位・・・煮ぼうとう
- 6位・・・ごま味噌ラーメン
- 7位・・・唐揚げ
- 8位・・・パインパン
- 9位・・・わかめご飯
- 10位・・・カレーピラフドリア風

3年生BEST10

- 1位・・・きな粉揚げパン
- 2位・・・ココア揚げパン
- 3位・・・かつ丼
- 4位・・・カレーライス
- 5位・・・パン
- 6位・・・何でも好き
- 7位・・・牛乳
- 8位・・・ゼリー
- 9位・・・フルーツクリームサンド
- 10位・・・ハンバーグ、ワンタンスープ

他には、ピビンバ、春雨サラダ、ハヤシライス、チーズハンバーグなどがありました。1年生のみなさん、先輩のBEST10を参考に、これからの豊里中学校の給食も楽しみにしてくださいね。



5月から夏献立に
変わりました！



5～10月の間

◎ 和え物のメニュー（和え物、サラダ、混ぜご飯など）をお休みします。（食中毒予防のため）

◎ 牛乳が、200ccと250ccの混合になります。

※ O-157は、75℃以上の加熱で死滅します。学校給食では、揚げ物・煮物・焼き物・炒め物などの中心温度を80℃以上として計測しています。