



平成 26 年 4 月 30 日

練馬区立開進第四小学校

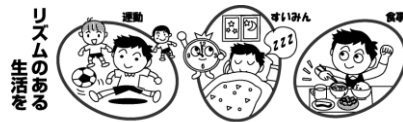
校長 中村 隆

栄養士 戸澤 佳恵

5月 給食たより

風薫る5月、さわやかな季節となりました。

新年度が始まり1ヶ月が過ぎました。4月に入学してきた1年生も、給食の準備が日に日に上手になり、頼もしいかぎりです。その一方で、新しい環境の中でたまった疲れがでてくる頃でもあります。そんな時期こそ、しっかりと栄養をとり、元気に体を動かし、十分に睡眠をとって体を休めることが大切になってきます。「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。



《給食の献立には

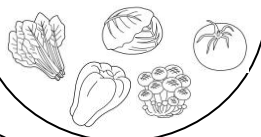
3つの栄養のグループの食べ物が入っています》

成長期の子ども達は、栄養のバランスの良い食事をしっかりとることが必要です。そのためには、色々な食品を組み合わせて食べる事が重要になります。その際の目安になるのが、食品を「赤・黄・緑」の3つの仲間（3色食品群）にわけてバランス良く食べる方法です。給食では、毎日すべての色がそろるように献立を作成しています。毎月の献立表でも、使用する食材を3つの色に分けてお知らせしています。どの食品が、どのグループに入るかを覚えて、いろいろ組み合わせて食べるよう心がけましょう。また、校内でも給食委員会が毎日給食室横の栄養黒板で、その日使う食材を、「赤・黄・緑」のグループに分けてお知らせしています。

あかのグループ
血や肉になる



みどりのグループ
体の調子を整える



きいろのグループ
働く力になる



☆5月の献立から☆

★こどもの日：中華ちまき（9日）

こどもの日をお祝いして「中華ちまき」を作ります。給食室で、ひとつひとつ竹の皮で包んで蒸しあげます。



★新たけのこ：がんもどきとたけのこの煮物（20日）

たけのこは、1日に数十cm、時には1m近く伸びることもあります。今が旬の新たけのこを使って煮物を作ります。



★グリーンピースごはん（13日）

旬のグリーンピースを入れたごはんです。



★スナップえんどう（16日）

★春キャベツのハンバーグ（21日）

やわらかい「春キャベツ」をたっぷり入れて作るハンバーグです。ソースも給食室で手作りします。



★抹茶：アップケーキ（7日）

♪夏も近づく～八十八夜♪

5月は新茶の季節です。抹茶を使ってケーキを作ります。



新鮮な旬のものを食べよう

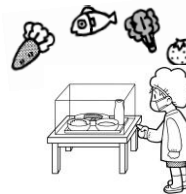
トマトざらいの人が畑でとれたばかりのトマトを食べて好きになったなどという話があるほど、旬の新鮮な食材はおいしく栄養価も高いものです。その食材が本当においしい時期に食べると、好きになる可能性も高まるようです。



1年生初めての給食

4月12日より1年生の給食が始まりました。

はじめての給食当番、担任の先生のお話をよく聞いて、ちょっと緊張しながらも、配膳から片付けまで協力して



できています。これから6年間、開四小では様々な献立が出てきます。旬の食材や行事食を通して季節を感じながら、仲良く楽しんで給食を食べてほしいと思います。



1人1回あたりの平均栄養摂取量(中学生)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
今月の平均	642	24.2	21.4	349	2.1	294	0.4	0.53	33	4.4
摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー全体の25~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5

※摂取基準は中学生(3・4年)の数値です。低学年は×0.9、高学年×1.1した値となります。

★牛乳について

5月の予定産地は千葉県・群馬県・北海道・岩手県・秋田県・宮城県・青森県です。

★引き落としについて

学校給食費の徴収にご理解・ご協力をお願い致します。

今年度最初の引き落としは5月21日(水)です。※前日までに残高をご確認下さい。

