

給食だより

平成27年5月29日

6月

練馬区立光が丘春の風小学校
校長 福田 純子
栄養士 林 敦子

6月は梅雨の季節です。暑くなったり涼しくなったりと天候が不安定なこの時期は、体調も崩しがちです。元気にすごすためには、バランスの良い食事・十分な睡眠・適度な運動を心がけたいものです。

また、この時期は気温と湿度が高くなり食中毒が発生しやすい季節でもあります。給食室でも普段以上に衛生面に細心の注意を払って給食を作っています。

皆さんも、まずは基本の「手洗い」から清潔な環境づくりを心がけてほしいと思います。

TOPIC!!

6月は食育月間!

「食育基本計画」により、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育とは、「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、さまざまな経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」です。

日々の食生活は、心身ともに健康な生活のために、大きな役割を果たしています。生涯を通して健康な心身を育む上で「食べること」は何より大切です。ご家庭でも、できることから「食育」にチャレンジしてみませんか?



人が生きていくために必要な水分は1日2~3ℓだと言われています。特に、暑い時やスポーツ時には、体温を下げるために大量の汗が出ます。汗の原料は血液中の水分や塩分です。そのため、こまめに水分や塩分を補給する必要があります。

水分補給のポイント

- ◆ **適温は5~15℃**
スポーツ中の水分補給に適切な水温は5~15℃だそうです。冷やしすぎは良くなく、また炎天下に長時間飲み物を放置すると食中毒の原因になるため注意が必要です。
- ◆ **喉が渇く前に飲む!**
「喉が渇いた」と感じたときには、もう体の水分は不足気味です。こまめに飲むのがポイントです。
- ◆ **一度にたくさん飲まない!**
一度にたくさん飲むと、胃や腸に負担をかけて、食欲をなくす原因になります。コップ1杯ほどを1口ずつゆっくり飲みます。
- ◆ **ジュースや炭酸飲料はNG!**
糖分が多い飲料は、体への水分補給を逆に妨げてしまいます。普段は水やお茶で水分補給をして、スポーツ時などたくさん汗をかく場合にはスポーツドリンクなどを上手に活用しましょう。

スープや味噌汁、野菜や果物は水分とミネラルが両方補給できて good♪



1年生が、グリーンピースのさやむきをしました

5月25日、1年生が、給食の「グリーンピースごはん」に使うグリーンピースのさやむきをしてきました。しっかり手洗いをした後、今が旬のグリーンピースの、色や手ざわり、においなどを確認しながら、一つ一つ丁寧に、豆をさやから取り出していました。

一生懸命に取り組んでいた1年生。給食の時間には「グリーンピースあった!」「今日の給食の中で、グリーンピースご飯が一番おいしい!」という声が聞こえてきました。

みんな真剣にむいています。



ちゃんとグリーンピースが入るよう、気を配りながら、ご飯をよそっています。

むき終わったグリーンピースを、給食調理さんに渡します。

給食の時間より

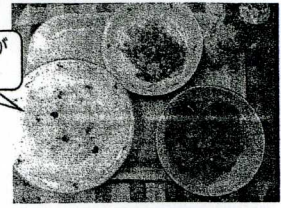
5月に入り、給食について児童の方から「今日の給食なに?」「この料理、何を使ってるの?」「今日もおいしかった。」など、声をかけてくれる事が多くなりました。

給食時間の様子を見ていると、1年生は、給食当番の仕事を頑張っており、4月に比べると準備もスムーズにできるようになってきました。これからは、おはしの持ち方やマナーについても注目していきたいと思います。

5月のランチタイムズに寄せられた、給食の感想を一部紹介します。

- ・「新じゃがのそぼろ煮」の新じゃがが、ほくほくしていておいしかったです。(5-2)
- ・サラダ大すぎです。フレンチサラダとてもおいしかったです。(3-1)
- ・ジャージャンどうふのとうふが まえきらいだったけどおいしくてたべれるようになりました。(2-1)

おいしい給食ができました!



給食費の口座振替についてのお知らせ

★引き落とし日：5月11日(月)

★金額：1,2年生 → 4,200円(4組→3,400円)
3,4年生 → 4,400円(4組→3,600円)
5,6年生 → 4,700円(4組→3,900円)

※口座振替手数料10円がかかります。
※口座振替は月1回です。前日までに、残高不足にならないようにご準備をお願いいたします。
*4、5月分が引き落とし不能のため未納になっている場合、今月に加算して引き落としします。その場合、口座振替手数料10円×2回がかかりますのでご了承ください

★6月に使用する主な食材の産地(予定)★

| | | | | | |
|-------|-----------------------------|--------|--------------|--------|-------------|
| にんにく | 青森県 | だいこん | 千葉県・神奈川県・練馬区 | きゅうり | 埼玉県・栃木県 |
| しょうが | 高知県 | ねぎ | 千葉県・茨城県・練馬区 | こまつな | 埼玉県 |
| じゃがいも | 長崎県 | キャベツ | 神奈川県・茨城県 | セロリ | 静岡県・長野県・茨城県 |
| にんじん | 千葉県 | たけのこ | 静岡県・熊本県 | 枝豆 | 千葉県・埼玉県 |
| たまねぎ | 佐賀県・香川県 | はくさい | 茨城県 | ごぼう | 茨城県 |
| みつば | 千葉県・茨城県 | さやいんげん | 鹿児島県 | りんご | 青森県 |
| ピーマン | 茨城県 | 赤ピーマン | 熊本県・鹿児島県 | 青梗菜 | 静岡県・茨城県 |
| ほうれん草 | 埼玉県 | しめじ | 長野県 | ブロッコリー | 埼玉県・香川県 |
| もやし | 栃木県 | さといも | 埼玉県・宮崎県 | メロン | 茨城県 |
| えのき | 長野県 | にら | 千葉県・茨城県 | 小玉すいか | 茨城県 |
| 牛乳 | 千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 青森県 | | | 米 | 青森県 |

| | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | レシノール酸 | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩 |
|----------|-------|-------|-------|-------|-----|--------|--------|--------|-------|------|-----|
| | Kcal | g | mg | mg | mg | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 学校給食摂取基準 | 640 | 24 | 25~30 | 350 | 3 | 170 | 0.4 | 0.4 | 20 | 5 | 2.5 |
| 今月の平均 | 652 | 26.4 | 27.1 | 364 | 2.7 | 283 | 0.5 | 0.6 | 27 | 4.6 | 3.1 |