

給食だより

平成27年9月1日

9月
 練馬区立光が丘の風小学校
 校長 福田 純子
 栄養士 林 敦子

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。給食も今日からスタートです。

給食室では、夏休みの間に機械の点検や清掃を行い、また、調理器具などをピカピカに磨いたりして、給食開始に向けた準備をしてきました。まだまだ暑い日もありますが、みんなで力を合わせて安全でおいしい給食を作っていきたいと思います。

スポーツをする人の食事とは...

「食事はトレーニング」という言葉もあるほど、スポーツをする際の食事は大切です。9月26日(土)は運動会です。これから運動会に向けた練習も始まりますが、練習の成果を本番発揮するためには、バランスの良い食事を基本にしっかり体調管理をすることが大切です。



食べ方の基本

6つの食品をバランス良くとりましょう。

第1群	第2群	第3群
血液や筋肉をつくる 魚・肉・卵・大豆	骨や歯をつくり、身体 の各機能を調節する 牛乳・海藻・小魚	体の調子をととのえ、 皮膚や粘膜を保護する 緑黄色野菜
第4群	第5群	第6群
体の調子をととのえる その他の野菜・果物	エネルギー源となる 米・パン・めん類・いも類	エネルギー源となる 油脂類・脂肪の多い食品

主食、主菜、副菜+果物・
乳製品をそろえましょう。



1日3回規則正しく食事を
する習慣をつけましょう。



暑さに負けず、しっかり運動会の練習に集中するには、朝ごはんを食べて登校することがとても大切です。朝ごはんを食べる時間を作るためにも、早起きを心がけましょう。

※生活リズムを整えるために※

夏休み明け、なんだか体がだるい、元気が出ないということはありませんか？ それは、生活リズムが乱れているからかもしれません。生活リズムを整えるためには、次のことが大切です。

★毎日決まった時間に起きて、朝の光を浴びる

朝の光は、すっきり目を覚ますのに効果的です。

★バランスの良い食事をしっかり食べる

特に、朝ごはんはしっかり食べましょう。

★夜は早めに寝る

夜に早く寝るためにも、日中は適度に体を動かしましょう。

2年生が、とうもろこしの皮むきを行いました

7月1日、2年生の児童が、給食に使用するとうもろこしの皮むきをしてくれました。

よく手洗いをした後、とうもろこしの皮むきをしながら、先端についたひげの様子を観察したり、皮の手ざわりを確かめたりして、どの子も一生懸命に取り組んでいました。

2年生のみなさん、ありがとうございました。



皮むきには、意外と力が必要ですよ。



皮をむいたとうもろこしを、調理員さんに渡します。



この日の給食。自分たちで皮をむいたとうもろこしはおいしい！

給食費の口座振替についてのお知らせ

★引き落とし日：9月 10日(木)

★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。

給食の時間より

7月は、2年生への食育の授業として、給食のひみつについて栄養士から話をしました。

その中で「給食で皆が使った900人分のお皿を洗うのは、実はとても大変です。皆がお皿にご飯粒などを残さないように食べてもらえると、給食室はとても助かります。」という話をしました。

9月の給食目標は「よい食べ方を工夫しよう」です。ひとりひとりが、マナーを守り、周りの人のことを考えながら食事をするので、より楽しい給食の時間になるとと思います。

7月のランチタイムズに寄せられた、給食の感想を紹介します。

・だいず入りひじきごはんとやさいのごまあえがおいしかったです。味がまろやかでした。(6年)

・夏野菜の南蛮かけの野菜がすごくあまくて食べやすかったです。(4年)

★9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	青森県・北海道	きゅうり	埼玉県
しょうが	高知県・長崎県	ねぎ	青森県	こまつな	埼玉県
じゃがいも	北海道	キャベツ	群馬県	セロリ	長野県
にんじん	北海道	たけのこ	熊本県	なす	栃木県
たまねぎ	北海道	はくさい	長野県	ごぼう	青森県
とうがん	千葉県	いんげん	青森県・埼玉県	りんご	青森県
ピーマン	茨城県	トマト	青森県・北海道	れんこん	茨城県
にら	山形県	もやし	栃木県	すいか	山形県
かぼちゃ	北海道	しめじ	長野県	えのきたけ	長野県
さつまいも	茨城県・千葉県	さといも	千葉県・宮城県	まいたけ	長野県・新潟県
牛乳	千葉県・群馬県・岩手県・宮城県・青森県・秋田県・北海道			米	青森県

児童一人一回当たり平均摂取栄養価

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	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	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	638	24.8	26.9	347	2.3	279	0.4	0.5	27	4.8	2.8