給食だより

平成２９年１月３１日

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

２月４日は立春です。暦の上では春ですが、寒い日はまだまだ続きます。
本校でも、風邪やインフルエンザが流行しています。風邪予防には「これさえあれば大丈夫」というものはありません。風邪を予防するためには、こまめな手洗い・うがいや、マスクの着用、十分な休養、バランスの良い食事など、日々の生活習慣が何より大切です。

6年生からのリクエスト献立

あと２か月で卒業する６年生に、給食のリクエスト献立を聞きました。結果は、下記の通りです。２月・３月の献立には、今回のリクエストの結果を取り入れていきます。
６年生にとって、小学校で食べた給食が楽しい思い出の味になるとうれしいです。

ごはん・パン・麺	おかず	デザート
１位　揚げぱん ２位　みそラーメン ３位　けんちんうどん	１位　パリパリサラダ ２位　肉団子入り春雨スープ ３位　ジャンボ揚げギョウザ	１位　抹茶ムース ２位　フルーツポンチ ３位　りんごゼリー

1月24日～30日は全国学校給食週間でした

１月２４日～３０日の全国学校給食週間に合わせ、本校では給食の歴史を振りかえる献立、地場産物を使用した献立、世界の料理献立を実施しました。
特に１月２７日の地場産物を使用した献立では「とびうおのそぼろごはん」に使用した、八丈島産の飛び魚の実物を紹介しました。なかなか見ることができない、飛び魚に児童は興味津々の様子でした。

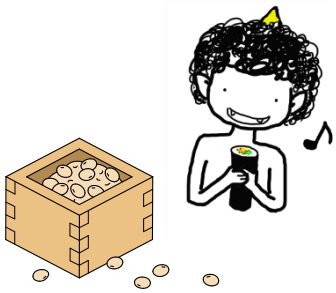
１月２７日の給食
牛乳　とびうおのそぼろごはん　かきたま汁
キャベツの甘みそかけ　みかん寒天

羽がカッコイイ！

2月3日は節分です

「節分」は季節を分けることを意味していています。「立春・立夏・立秋・立冬」の前日を指しますが、特に寒い冬から春に代わる時期である立春の前日のことを「節分」と言います。

季節の変わり目には、邪気（鬼）が生じると考えられていました。それを追い払うために、炒った大豆で豆まきをします。鬼に豆をぶつけることで邪気を追い払い、一年の健康や無事を願います。



給食の時間より

今年度はあと２か月となりました。

４月に比べると、どのクラスも給食をよく食べるようになりました。１月には、ほとんどのクラスが完食という日もありました。

また、準備や後片付けも手早くなり、お皿や牛乳瓶を割ってしまうような事も少なくなりました。

２月の給食目標は**「じょうずに後かたづけをしよう。」**です。きれいに後片付けが出来ていると、給食室で片付ける際にとても助かります。給食をしっかり食べることはもちろん、クラスの一人一人が協力し合いながら、しっかり後片付けをしてほしいと思います。

給食費の口座振替についてのお知らせ

★引き落とし日：２月１０日（金）

☆　今年度最後の引き落とし日です。　☆

＊今回引き落としが出来なかった場合は、現金での集金となります。

★２月に使用する主な食材の産地（予定）★

にんにく	青森県	青梗菜	静岡県	ねぎ	練馬区
キャベツ	愛知県	にら	栃木県	大根	練馬区
きゅうり	栃木県	にんじん	千葉県	白菜	練馬区
こねぎ	高知県	もやし	栃木県	小松菜	八王子市
ごぼう	青森県	りんご	青森県	しめじ	長野県
さつま芋	千葉県	玉ねぎ	北海道	えのき	長野県
さやいんげん	沖縄県	みつば	千葉県	しいたけ	瑞穂町
じゃが芋	長崎県	ピーマン	高知県	里芋	愛媛県
しょうが	長崎県	南瓜	鹿児島県	甘平	愛媛県
セロリ	千葉県	たけのこ	千葉県	ネーブル	広島県
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

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	μ g	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	645	25.3	28.2	351	2.6	299	0.4	0.5	32	4.8	3