

給食だより

平成29年4月28日



練馬区立光が丘春の風小学校
校長 世古 徳浩
栄養士 林 敦子

新緑がまぶしい、さわやかな季節になりました。
新年度が始まって1か月、新しい環境の中でたまった疲れがそろそろ出てくる頃です。
疲労から体調を崩すことのないようにする為には規則正しい生活が大切です。休みの日も夜更かしをせず、しっかり早寝、早起き、3食の食事をして、外で体を動かすなど、気分転換も大切です。



要チェック 水分補給!



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。
これから気温が上がり、6月の運動会に向けた練習も始まります。熱中症にならないためにも、適切な水分補給が大切です。

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。

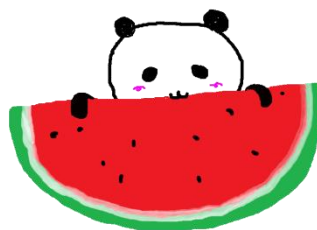
一度に たくさん飲まない!

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ます。



1年生給食の様子

給食の時間より

新しいクラスでの給食が始まり、まだ準備や後片付けに、慣れない様子が見られます。

1年生は、トレーの持ち方から牛乳キャップの外し方まで担任の話を良く聞きながら、初めての小学校の給食に真剣に取り組んでいます。

5月の目標は「身なりをきちんとしよう」です。白衣を着て、帽子をかぶり、マスクをする。身なりをきちんとすることは、給食当番の基本です。しっかり守っ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

5月は今年度最初の給食費の引き落としがあります。

★引き落とし日：5月10日（水）

※5月は、4、5月分2回分の引き落としとなります

※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。

★5月に使用する主な食材の産地（予定）★

キャベツ	練馬区・東京都	大根	練馬区・東京都	もやし	栃木県
きゅうり	群馬県・栃木県	たけのこ	福岡県	玉葱	北海道
グリーンピース	鹿児島県	にら	茨城県	小松菜	練馬区・東京都
ごぼう	青森県	にんじん	徳島県	大根菜	練馬区
いんげん	鹿児島県	にんにく	練馬区・青森県	アスパラガス	東京都
里芋	千葉県・埼玉県	ねぎ	茨城県	南瓜	沖縄県
じゃがいも	長崎県	白菜	茨城県・東京都	青ピーマン	茨城県
生姜	高知県	ふき	愛知県	ぜんまい	高知県・徳島県
セロリ	静岡県	パセリ	茨城県	えのきたけ	長野県
さつまいも	千葉県・茨城県	しめじ	長野県	カラオレンジ	愛媛県
マッシュルーム	長野県	なつみ	愛媛県	河内晩柑	愛媛県
りんご	青森県	米	青森県		
牛乳	千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 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	628	25	27.8	351	2.3	290	0.4	0.5	33	4.8	3.1