

# 給食だより

平成29年5月31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

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、体調を崩しがちです。元気に過ごすためには、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、様々な経験を通じて『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？



## 6月12日から23日は 読書旬間です!

読書旬間に合わせて、給食では本にまつわる料理が登場します。  
全部、春の風小学校の図書室にある本なので、ぜひ読んでみてください。



### ❁低学年向け❁

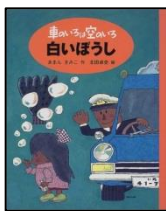


【かえるのレストラン】  
作:松岡 節

14日(水)うずまきパイパン

小さな池にかえるのレストランがありました。ある雨の日、かたつむりくんは大声をあげています。「あーあーあー、レストランがない。うずまきパンが食べられない。」かたつむりくんはどうしたのでしょうか？

### ❁中学年向け❁



【車のいろは空のいろ 白いぼうし】  
作:あまん きみこ

21日(水)夏みかん入りフルーツポンチ

「これは、レモンのにおいですか」「いいえ、夏みかんですよ」車の中いっばいに広がる香り。運転手のお母さんが田舎から届けたかったのは、夏みかんとその〇〇〇でした。

### ❁高学年向け❁



【1つぶのおこめ】  
作:テミ

13日(火)ごはん

けちな王様をこらしめよう! 算数のひらめきで村を救った女の子のお話です。1日目にはお米を1つぶ、2日目には2つぶ、3日目には4つぶ、4日目には8つぶ…。さあ30日目には、お米は何つぶ？

# 1年生が、グリーンピースのさやむきをしました

5月26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ました。

さやむきの説明をする際には、図書館管理員の植村さんが「ひとつぶのえんどうまめ」という絵本を読みました。

さやむきの前には、しっかり手洗いをしました。その後、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「自分でむいたグリーンピースだからおいしい。」「グリーンピースが甘い!」という声が聞こえてきました。

絵本に注目!



みんな丁寧にむいています。



さやの中には、グリーンピースがギッシリ!



むき終わったグリーンピースを、給食調理員に渡します。



グリーンピースごはん  
おかわり!



## 給食の時間より

5月は、給食準備時間に運動会の練習のため給食当番の児童が教室にいない、ということがありました。そのような時には、他の児童が代わりに給食準備を手伝うなど、クラスで協力して給食準備ができていました。

6月の給食目標は「手洗いを正しくしましょう」です。食中毒が発生しやすい季節です。手洗いは、清潔な環境づくりの基本です。自分のためだけでなく、他の人のためにも食事の前はしっかり、正しい手洗い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：6月12日(月)

- ※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ます。その際、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)★

ごぼう	熊本県	にんじん	千葉県	キャベツ	練馬区・東京都
里芋	埼玉県	にんにく	香川県・青森県・練馬区	きゅうり	練馬区
さやいんげん	千葉県	ねぎ	埼玉県・千葉県	じゃが芋	長崎県・鹿児島県・東京都
しょうが	長崎県	白菜	茨城県	しめじたけ	長野県
いんげん	千葉県	ほうれん草	埼玉県	えのき	長野県
セロリ	長野県	もやし	栃木県	ズッキーニ	東京都
たけのこ	静岡県	りんご	青森県	小松菜	東京都
なす	栃木県	玉葱	香川県・佐賀県・東京都	青ピーマン	東京都
にら	栃木県	赤ピーマン	高知県	オレンジ	和歌山県
マッシュルーム	長野県	大根	千葉県・茨城県・練馬区	河内晩柑	愛媛県
トマト	東京都	メロン	千葉県	小玉すいか	茨城県・群馬県
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	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	654	26.2	27.8	354	2.5	287	0.4	0.6	30	4.4	2.8