

給食だより

平成29年6月30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

まだ梅雨が続いています。気温・湿度が高く、じめじめした日もありますが、子供たちは元気に給食の時間を過ごしています。1年生は、配膳が上手にできるようになってきました。

夏休みまで約3週間ありますが、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、この時期を元気に過ごせるようにしましょう。

暑さに負けない！過ごし方



◆早寝・早起き・朝ごはん！

健康的な生活の基本は、「早寝・早起き・朝ごはん」です。

1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事な働きをします。特に朝食は、一日の生活を元気にスタートさせるために欠かせません。しっかり食べて、体を目覚めさせましょう。休日や夏休み期間中も、毎日決まった時間に朝食をとるように心掛けましょう。

◆冷房に注意！

暑いからと言って、冷房のきいた涼しい部屋にばかりいると、体が冷えて、胃や腸の働きが悪くなって、食欲不振につながる場合があります。

◆上手に水分補給を！

水分補給に、甘い飲み物を飲んでいませんか？甘い飲み物を飲みすぎると、糖分をとりすぎたり、満腹感が生まれて食事がおろそかになったりします。栄養バランスが崩れて疲れやすくなることもあるので、水やお茶などで水分をとる習慣をつけましょう。

旬の味
夏野菜を
食べよう

夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミンが豊富です。野菜には水分が多いため、野菜を食べることは水分補給にもつながります。

7月の給食には、夏野菜をたくさん使いますので、味わってほしいと思います。

7月3日には、2年生が、給食で使うとうもろこしの皮むきをする予定です。ご家庭でもぜひ、とうもろこしの皮むきにチャレンジしてみてください。



給食の時間より

6月の給食目標は「手洗いを正しくしましょう」でした。給食前の手洗いを見ていると、多くの児童が、しっかりと石けんを使って手を洗っていました。また、洗った後にはハンカチで手を拭いていました。

これからも、手洗いが習慣として続くと良いと思います。

7月の給食目標は「安全な運搬・配食をしよう」です。楽しい給食の時間を過ごすためには、一人一人が注意しながら、みんなで協力し合うことが大切です。

◆給食前の手洗いの様子◆



石けんを使って手洗いをしています。



しっかり石けんを水で流します。

給食費の口座振替についてのお知らせ

★引き落とし日：7月10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。

★7月に使用する主な食材の産地（予定）★

ごぼう	青森県	にら	茨城県	キャベツ	練馬区・群馬県
里芋	埼玉県	にんじん	千葉県・東京都	胡瓜	練馬区・秋田県
じゃが芋	茨城県・埼玉県	にんにく	青森県	白菜	千葉県・茨城県
生姜	長崎県	もやし	栃木県	ねぎ	群馬県・長野県
セロリ	長野県・静岡県	りんご	青森県	ほうれん草	埼玉県・千葉県
たけのこ	福岡県	レタス	長崎県	小玉すいか	新潟県・山形県
冬瓜	鹿児島県	玉葱	香川県	えのぎたけ	長野県
なす	茨城県	南瓜	鹿児島県	しめじ	長野県
青ピーマン	茨城県	とうもろこし	東京都	小松菜	埼玉県・東京都
大根	練馬区・青森県・北海道				
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	651	25.3	26.4	338	2.5	267	0.5	0.5	30	5.1	3.5