

給食だより

平成30年2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

いよいよ、今の学年で過ごす最後の月となりました。給食の様子を見ていると、4月からこれまでの間に、子供たちが大きく成長してきたことが分かります。食べる量が増え、3学期には完食するクラスが多くなりました。給食の配膳や後片付けも上手になりました。一年間のしめくりとなる時期です。体調を崩さず元気に過ごせるように、バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけましょう。



楽しく健康に過ごすための『食生活指針』

食生活指針という言葉を知っていますか？食生活指針とは、楽しく健康に良い食生活を送るために国が定めた目標です。

人の身体は、その人が食べてきたものがもととなってできています。そのため、食事はその人の一生の健康を左右します。

「健康な体は1日にしてならず」です。食生活指針の10項目の中には、今日から実践できることがあります。1年間のまとめとして、自分の日頃の食生活を振り返るきっかけにしてください。

☆ 食生活指針 ☆

- ☆ 食事を楽しみましょう。
- ☆ 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ☆ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- ☆ 主食、主菜、副菜を基本に食事バランスを。
- ☆ ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ☆ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ☆ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ☆ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ☆ 食糧資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ☆ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。



給食に練馬区内産の東京ウドが登場！

2月16日（金）の給食で、練馬区内産の東京ウドを使った「ウドと豚肉のバター炒め」を作りました。

給食の時間に、1年生に東京ウドを紹介したところ、初めて見る児童も多かったようで「大根？」「いもでしょ？」「ねぎみたい。」「大きなもやし！」など口々に感想を言っていました。

自分が食べた食材について知ることが、自分自身の食事に関心をもつことにつながるとうれいです。



給食の時間より

4月から比べると、どの学年もしっかり給食を食べるようになりました。2月は、ほとんどのクラスが完食という日もありました。6年生からのリクエスト給食である「みそラーメン」や「ぶどうゼリー」などの献立も、よく食べており人気の根強さを感じました。

3月の給食目標は「1年間を反省しよう」です。

6年生が、光が丘春の風小学校で給食を食べられるのは、あと14回です。

この6年間を振り返り、限られた時間を楽しく、ゆっくりすごせるよう、クラスの皆で給食準備や片付けを協力してほしいと思います。

★3月に使用する主な食材の産地（予定）★

キャベツ	愛知県	にんにく	青森県	人参	八王子市
きゅうり	埼玉県 宮崎県	白菜	茨城県	マッシュルーム	長野県
ごぼう	青森県	パセリ	千葉県	小松菜	江戸川区
里芋	愛媛県	もやし	栃木県	ねぎ	立川市 瑞穂町
じゃが芋	長崎県 鹿児島県	蓮根	茨城県	えのきたけ	長野県
生姜	長崎県	玉葱	北海道	生しいたけ	長野県
セロリ	千葉県 静岡県	青ピーマン	茨城県	しめじ	長崎県
たけのこ	静岡県	大根	神奈川県	はるか	愛媛県
にら	栃木県	菜花	千葉県	清見オレンジ	愛媛県
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	637	25.4	29.0	358	2.3	299	0.4	0.5	30	4.6	2.8

お願い

インフルエンザによる学級閉鎖等で、返金が生じる可能性があります。

今年度いっぱいはいちゅうちょ銀行の口座を解約しないでください。

保護者の皆様へ

おかげさまで、今年度も無事に給食を実施することができました。

白衣の洗濯など学校給食へご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。