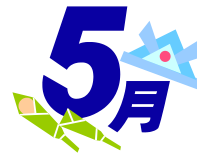


# 給食だより

平成30年4月27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の気分転換も図りましょう。

## 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（木）

※5月は、4、5月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ご準備をお願いいたします。

## 給食の時間より

1年生は、白衣の着方からトレーの持ち方まで、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。慣れない様子で準備や片付けに取り組む1年生を、6年生が手際よく手助けしていました。

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。しっかり守る子供たちを育てていきます。

## 1年生 給食の様子



給食を調理員さんから受け取ります。



協力して慎重にワゴン運びます。



自分の担当を確かめて配膳します。



6年生が手助けをしています。



丁寧に食器によそいます。



みんなで一緒にいただきます！



# 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。  
 冷やしすぎは体に良くなく、炎天下に長時間飲み物を放置すると食中毒の原因になります。

### 喉が渇く前に飲む!

「喉が渇いた」と感じたときには、体の水分が不足気味です。  
 こまめに飲むことがポイントです。

### 一度にたくさん飲まない!

一度にたくさん飲むと、胃や腸に負担がかかり、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、体への水分補給を妨げます。  
 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。

## ★5月に使用する主な食材の産地(予定)★

きゅうり	埼玉県 山形県 八王子市	にんじん	徳島県 千葉県	もみ菜	練馬区
アスパラガス	栃木県 山形県	ねぎ	千葉県 茨城県	キャベツ	練馬区 八王子市
ごぼう	埼玉県 青森県	白菜	茨城県	マッシュルーム	長野県
さつまい	千葉県 茨城県	パセリ	千葉県	ブロッコリー	立川市
里芋	埼玉県 愛媛県	ふき	愛知県	しめじ	長野県
さやいんげん	千葉県 山形県	もやし	栃木県	えのき	長野県
じゃが芋	鹿児島県 長崎県	りんご	青森県	ねぎ	羽村市 八王子市
生姜	愛媛県 高知県 長崎県	玉葱	北海道 長崎県	小松菜	八王子市
セロリ	静岡県 千葉県	みつば	千葉県	かぶ	八王子市
たけのこ	福岡県 静岡県 愛媛県 徳島県	南瓜	鹿児島	河内晩柑	愛媛県
大根	千葉県 茨城県 八王子市	青ピーマン	茨城県	カラマンダリン	愛媛県
にんにく	青森県 香川県 練馬区	にら	栃木県 千葉県	甘夏みかん	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	634	24.9	28.5	351	2.3	301	0.4	0.5	33	4.9	3