

# 給食だより

平成30年6月29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るため、やや疲れが見える日もありますが、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、配膳や後片付け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付けましょう。

## 給食の時間より

6月に、1年生の給食の後片付けで、牛乳パックがうまくたためていない日がありました。それに気がついた3年生の児童が協力して綺麗にたたんでくれました。そのことを1年生に伝えたところ、1年生も一人一人が牛乳パックを丁寧にたたむようになり、後片付けが以前より、とてもきれいになりました。

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(火)

※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。

# 1年生が、グリーンピースのさやむきをしました

6月8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。春の風小学校と光が丘第二中学校、2校分のグリーンピースは量が多く、充実感があつたようで「今日、たくさんむいたよ!」「さやむき楽しかった!またやりたい!」と感想を言っていました。

さやをむいたグリーンピースは、すぐに給食室で調理をして「グリーンピースごはん」として当日の給食に提供しました。1年生は、自分たちがむいたグリーンピースを味わって食べていました。

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。

給食室ですぐに調理をして、当日の給食で提供しました。

## ★7月に使用する主な食材の産地(予定)★

キャベツ	練馬区 群馬県	にんにく	香川県 青森県	青ピーマン	茨城県
きゅうり	練馬区 八王子市 埼玉県	ねぎ	茨城県 青森県	赤ピーマン	高知県
ごぼう	埼玉県	白菜	長野県	大根	青森県 北海道
じゃが芋	練馬区 八王子市 長崎県	水菜	茨城県	万能ねぎ	千葉県 茨城県
生姜	長崎県	みょうが	高知県 山形県	とうもろこし	八王子市 立川市
セロリ	長野県	もやし	栃木県	南瓜	八王子市 立川市
冬瓜	埼玉県 千葉県	大和芋	千葉県	小松菜	八王子市 瑞穂市
にら	茨城県 栃木県	りんご	青森県	なす	八王子市
にんじん	八王子市 千葉県 青森県	蓮根	茨城県	いんげん	八王子市
さくらんぼ	山形県	玉ねぎ	八王子市 兵庫県 香川県	トマト	八王子市
小玉すいか	群馬県 新潟県	舞茸	檜原村	えのきたけ	長野県
牛乳	東京都 群馬県 山梨県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県			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	24.6	29.4	343	2.8	271	0.4	0.5	33	4.8	2.7