

給食だより

平成31年1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

2月4日は立春です。暦の上では春ですが、寒い日はまだまだ続きます。

本校でも、風邪やインフルエンザが流行しています。風邪予防には「これさえあれば大丈夫」というものはありません。風邪を予防するためには、こまめな手洗い・うがいや、マスクの着用、十分な休養、バランスの良い食事など、日々の生活習慣が何より大切です。

給食委員会が集会発表を行いました

1月10日に給食委員会集会を行いました。アンケートから選ばれた「人気の給食メニュー」を発表したり、給食世界ツアーで登場した国から「世界の郷土料理」について紹介するクイズを行いました。

給食委員会ではそれ以外にも、毎日の給食の時間に放送で給食の献立を紹介したり、食事のマナーについてのポスターを作るなどの活動を行っています。



1月24日～30日は全国学校給食週間でした



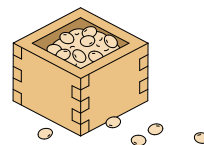
1月24日～30日の全国学校給食週間に合わせ、本校では給食の歴史を振り返る献立、地場産物を使用した献立、世界の料理献立を実施しました。

特に1月29日の地場産物を使用した献立では「おびてん」に使用した、八丈島産の飛び魚の実物を紹介しました。





2月3日は節分です



「節分」は季節を分けることを意味しています。「立春・立夏・立秋・立冬」の前日を指しますが、特に寒い冬から春に代わる時期である立春の前日のことを「節分」と言います。

季節の変わり目には、邪気（鬼）が生じると考えられていました。それを追い払うために、炒った大豆で豆まきをします。鬼に豆をぶつけることで邪気を追い払い、一年の健康や無事を願います。



レシピ紹介 ガーリックトースト

児童から作り方の質問があったので紹介します。少し珍しいオリーブオイルを使ったガーリックトーストです。塩は好みで加減をしてください。

＊材料(4人分)

食パン・・・4枚
オリーブオイル・・・大さじ2と1/2
にんにく・・・1かけ
塩・・・2つまみ
乾燥パセリ・・・少々

＊作り方

- ①にんにくをすりおろす。
- ②オリーブオイルに、にんにく、塩、乾燥パセリを加えてよく混ぜる。
- ③②を食パンに塗り、トースターで3～5分ほど焼く。

給食の時間より

1月は、風邪やインフルエンザで体調を崩し、欠席する人が多かったため、学校全体で見ると給食の残りもやや多めでした。給食の準備などは、欠席した人の分も助け合いながら取り組めていました。

2月の給食目標は「じょうずに後かたづけをしよう」です。きれいに後片付けが出来ていると、給食室で片付ける際にとっても助かります。給食をしっかり食べることはもちろん、クラスの一人一人が協力し合いながら、しっかり後片付けを行えるよう指導していきます。

★2月に使用する主な食材の産地（予定）★

きゅうり	千葉県 群馬県	水菜	茨城県	にんにく	青森県
ごぼう	茨城県	もやし	栃木県	キャベツ	愛知県
さつまいも	千葉県	りんご	青森県 岩手県	万能ねぎ	静岡県
さやいんげん	沖縄県	玉ねぎ	北海道	エリンギ	長野県
じゃが芋	長崎県	青ピーマン	茨城県 高知県	マッシュルーム	長野県
生姜	長崎県	三つ葉	静岡県	えのき	長野県
セロリ	静岡県 千葉県	大根	練馬区 神奈川県	しめじ	長野県
たけのこ	福岡県	ねぎ	八王子市 練馬区 千葉県	生椎茸	長野県
にら	茨城県	里芋	立川市	はるみ	愛媛県
白菜	練馬区 茨城県	うど	立川市	米	青森県
小松菜	江戸川区	にんじん	八王子市 千葉県		
牛乳	東京都 群馬県 山梨県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県				

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	25.7	27.9	361	2.8	306	0.4	0.5	33	5.2	2.6