

給食だより

平成31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基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。



6年生と校長先生の会食がありました

6年生が校長先生と会食を行いました。
 会食は10名ほどの班に分かれて、1月中旬から2月中旬にかけて順番に応接室で行いました。
 会食の期間中、応接室からは楽しそうな笑い声が聞こえてきました。



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まだあります。
 今年度いっぱいはいゆ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。

給食の時間より

学校全体でみると、4月に比べ給食を食べる量はとて多くなりました。6年生からのリクエスト給食である「みそラーメン」や「ココアケーキ」などは、どのクラス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行えるよう指導していきます。

★3月に使用する主な食材の産地（予定）★

かぶ	千葉県 埼玉県	にら	栃木県 茨城県	舞茸	檜原村
キャベツ	愛知県	にんにく	青森県	えのきたけ	長野県
きゅうり	埼玉県	白菜	茨城県	しめじ	長野県
ごぼう	青森県	蓮根	茨城県	マッシュルーム	長野県
さやいんげん	沖縄県	パセリ	茨城県 千葉県	生椎茸	瑞穂町
じゃが芋	長崎県 鹿児島県	もやし	栃木県	ほうれん草	立川市
生姜	長崎県	玉ねぎ	北海道	にんじん	八王子市
セロリ	静岡県 千葉県	青ピーマン	茨城県	里芋	立川市
たけのこ	福岡県	大根	神奈川県 千葉県	菜の花	千葉県 香川県
ねぎ	八王子市 瑞穂町	小松菜	江戸川区	りんご	青森県
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	663	25.9	30.5	384	2.8	309	0.4	0.6	30	5.2	2.7