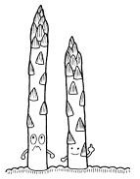


給食だより



平成31年4月26日

練馬区立光が丘春の風小学校
校長 世古 徳浩
栄養士 靱島 葉子



校庭の木々がきれいな緑色に色づき、風薫る爽やかな季節になりました。

朝晩と日中の温度差で体調を崩しやすく、また、新学期の緊張がほぐれて疲れが出やすい時です。連休中も早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活のリズムを崩さないように気を付けて過ごしましょう。

生活リズムを整えるには...

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。



給食費の口座振替についてのお知らせ

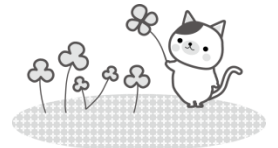
5月は今年度最初の給食費の引き落としがあります。

★引き落とし日：5月10日（金）

※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。

1年生 給食の様子

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。



★5月に使用する主な食材の産地（予定）

かぶ	千葉県	たまねぎ	北海道、佐賀県	新じゃが芋	鹿児島県、長崎県
かぼちゃ	鹿児島県、茨城県	にら	栃木県、茨城県	生姜	高知県、長崎県
キャベツ	神奈川県、愛知県	にんじん	徳島県、千葉県	青ピーマン	茨城県
きゅうり	埼玉県	にんにく	青森県	大根	千葉県
ごぼう	青森県	ねぎ	千葉県	白菜	茨城県
緑豆もやし	栃木県	ふき	愛知県、群馬県	里芋	埼玉県、愛媛県
さやいんげん	千葉県	りんご	青森県	さつまい	茨城県、千葉県、徳島県
じゃが芋	長崎県、鹿児島県	れんこん	茨城県		
セロリー	静岡県	糸みつば	千葉県、群馬県	米	青森県
牛乳	東京都、群馬県、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	634	24.9	28.5	351	2.3	301	0.4	0.5	33	4.9	3



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク