



令和元年5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 靱島 葉子

給食だより

6月は梅雨の季節です。暑くなったり涼しくなったりと天候が不安定なこの時期は、体調を崩しがちです。元気に過ごすためには、バランスの良い食事・十分な睡眠・適度な運動を心がけたいものです。

また、この時期は気温と湿度が高くなり食中毒が発生しやすい季節でもあります。給食室でも普段以上に衛生面に細心の注意を払って給食を作っています。

皆さんも、まずは基本の「手洗い」から清潔な環境づくりを心がけてみてください。



食中毒を防ぐには、まず手をきれいに洗うことが基本です。外から帰ってきたとき、調理や食事をする前、トイレから出たときはもちろん、調理中に生の肉や魚を扱ったとき、卵を割った後などにも、こまめに洗いましょう。

給食費の口座振替についてのお知らせ
★引き落とし日：6月10日(月)

※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にご準備をお願いいたします。
※4、5月分が引き落とし不能のため未納になっている場合、今月に加算して引き落としします。
その際、口座振替手数料10円×2回がかかりますのでご了承ください。

6月は食育月間!

食育の取り組み ~給食編~

◆献立◆

四季折々の伝統行事や、お祝いの日食べる行事給食(入学祝い、端午の節句、重陽の節句など)、郷土料理を取り入れた給食、旬の食材を使用した季節感ある給食を心がけています。

◆ランチタイムズ◆

その日の給食の栄養や調理の方法、旬の食材などについて記載した「ランチタイムズ」を毎日の給食時間に配布し、給食に興味・関心をもってもらえるよう発信しています。

◆皮むき体験◆

毎年1年生がグリーンピースのさや剥き体験、2年生がとうもろこしの皮剥き体験を実施しています。
グリーンピース、とうもろこしは給食室で調理し、当日の給食で提供します。

◆地場産物の使用◆

給食では地場産物の使用として、練馬区産の野菜(小松菜、キャベツ、大根、たまねぎ、にんにく、きゅうり、うどなど)や、東京都産の食材(糸寒天、のり、じゃがいも、かぼちゃ、舞茸など)を使用しています。
練馬大根や練馬産キャベツを使用した練馬区内一斉給食の際には、栄養士が給食時間に実際の練馬大根やキャベツを児童へ紹介しています。

★6月に使用する主な食材の産地(予定)★

かぶ	千葉県	たまねぎ	香川県	青ピーマン	茨城県
かぼちゃ	茨城県	にら	茨城県	赤ピーマン	茨城県
キャベツ	茨城県	にんじん	徳島県	葉ねぎ	千葉県
さつまい	茨城県、千葉県	にんにく	青森県	ブロッコリー	埼玉県
ごぼう	茨城県	ねぎ	千葉県	アスパラガス	栃木県
緑豆もやし	栃木県	ほうれん草	埼玉県	きゅうり	練馬区
さやいんげん	千葉県	トマト	愛知県、埼玉県	大根	練馬区
じゃがいも	長崎県	里芋	埼玉県	りんご	青森県
セロリー	静岡県、茨城県	生姜	長崎県	さくらんぼ	山形県
水菜	茨城県	なす	茨城県、群馬県	アンデスメロン	茨城県
米	青森県	牛乳	東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道		

児童一人一回当たり平均摂取栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月の平均	636	15.5	29.4	2.7	348	102	2.4	249	0.36	0.52	30	4.4
学校給食摂取基準	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	20	5以上



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク