

令和5年度



# 給食だより

3月号



「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



練馬区立大泉南小学校

一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g %	脂肪 g %	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	613	24.2 15.8	20.6 30.2	316	2.3	178	0.25	0.42	16	5.8	2.9
摂取基準 (中学年)	650	21~32.5 摂取エネルギー 全体の13~20%	14.4~21.6 摂取エネルギー 全体の20~30%	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	2未満

## \*学校給食 主な使用食材の産地\* 2月1~22日 使用分

牛乳	東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・山形・北海道(牛乳産地1月実施分)
米	青森
豚肉	群馬
鶏肉	岩手
魚介類	ししゃも(ノルウェー) ホッケ(ロシア) イワシ(千葉)
果物	みかん(愛媛) デコポン(熊本)
野菜	大根(練馬)、にんじん(千葉)、じゃが芋(長崎)、長ねぎ(茨城)、玉ねぎ(北海道) 小松菜(埼玉)、きゅうり(宮崎)、キャベツ(愛知)、ごぼう(青森)

梅の開花が見頃を迎えています。気温の乱高下が続いていますが、暖かい日も増えてきました。八百屋さんやスーパーでは、春野菜をみかけるようになりました。

### 今月の給食

6年生にとって小学校生活最後の月になり、小学校の給食が食べられるのもあと14回になりました。

今月は6年生が今まで食べた給食の中から、もう一度食べたい給食のリクエストを募集し、提供できるものを8品ほど入れました。

1日：3日がひなまつりなので、桃の節句の桃にちなんで『ピーチゼリー』にしました。

また、6年生のリクエストの『春雨サラダ』もこの日にしました。

7日：6年生のリクエストで、『練馬スパゲティー』と『スパイシーポテト』です。練馬スパゲティーは6年生の全クラスから候補に挙がっていました。ポテトは青のりとスパイシーとあり、1月は青のりポテトにしたので、最後はスパイシーにしました。

18日：6年生のリクエストで、『おかしな半熟目玉焼き』です。黄身に見立てた黄桃に、カルピスで作ったゼリーをかけて冷やし固めて作ります。まるで目玉焼きのように見えるデザートです。

19日：6年生のリクエストで、『みそラーメン』と『からあげ』です。からあげは6年生の全クラスから候補に挙がりました。いつもより量を増やしたので、ラーメンと合わせてたくさん食べてください。

21日：人気メニュー『カレーライス』です。6年生にとって大南のカレーライスは最後になります。毎回同じレシピで作っていても、野菜の甘みや、ルーをつくる時の出来具合、あめ色たまねぎの仕上がり等で味が変わっています。これも1から作るカレーのよさです。また、このカレーも6年生のリクエストです。同じく候補に挙がった『ジョア』と一緒に最後の給食を楽しんでください。

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギー産出方法が改訂されたためエネルギー量が改訂前より低く算出されます。平均栄養価は中学年の1人分の量になります。個人個人、成長の差や運動量に違いがありますので、

個人に合った栄養価の摂取が必要です。目安として低学年は0.82倍量 高学年は1.2倍量になります。

2月28日の国産オレンジはネーブルオレンジを予定していましたが、気温の乱高下の影響により予定より早く時期が終わってしまった為、せとかになります。

## 給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



**保護者の方へ**  
給食当番の順番がまわってききましたら、白衣の洗濯をお願いします。また、清潔なマスクの持参もお願いします。

★おしらせ★  
今年度の給食費は終了しました。来年度については、別途をお知らせいたします。



6年生のみなさん、大南小の給食はいかがでしたか？中学生になってもまだまだ、ぐんと成長する大事な時なので、栄養バランスを考えながら、体に良い食事をして体力をつけ、元気に過ごしてください。

