

令和6年度

給食だより 4月号

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク



練馬区立大泉南小学校

入学・進級おめでとう

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。



☆☆☆ 給食のこと ☆☆☆

♪おたより♪

給食だよりとこんだてひょうは毎月配布(8月を除く)します。目を通していただき、ご家庭の献立や食生活の参考にご活用ください。献立は自校献立です。学校栄養士が毎月、献立を作成しています。

♪献立♪

練馬区は農家さんに恵まれていますので、仕入れられる時は練馬区産のものを積極的に取り入れています。給食は余計な添加物は使わずルーやラーメンスープも手作りです。出汁は削り節や鶏ガラ(鶏骨)から作り、ハンバーグやぎょうざなども冷凍食品等は使わず1つ1つ調理員が心をこめてつくっています。献立は学校栄養士が作成していますが、リクエストで選ばれた人気の給食も取り入れたりしています。年に数回、練馬一斉給食として、練馬区産のキャベツを使ったキャベツ給食、練馬大根を使用した練馬大根給食、練馬にんじんを使用した練馬にんじん給食を実施しています。

♪給食室♪

大泉南小学校の給食は学校栄養士(会計年度任用職員)1名、協立給食株式会社(民間調理委託)の調理員11名(社員4名・パート6名で実働9名)でつくられています。

保護者の方へ
給食当番の順番がまわってきましたら、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★
★3月7日に提供した練馬スパゲティーの大根の葉は全量確保が難しかったため、不足分は小松菜で対応しました。★給食当番用マスクの予備をランドセルの中にご用意をお願いします。

今月の平均栄養価

	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	594	25.2 16.9	20.1 30.4	334	2.1	215	0.27	0.46	18	5.9	2.7

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。

学校給食 主な使用食材の産地 3月1~21日 使用

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2月分)
 米: 青森
 魚介類: ししゃも(ノルウェー) さば(欧州) 鮭(北海道)
 くだもの: いちご(静岡) せとか(愛媛)
 やさい: たまねぎ(北海道)、にんじん(千葉・鹿児島)、じゃが芋(鹿児島)、長ねぎ(練馬) キャベツ(愛知)、大根(千葉)、もやし(栃木)、さつまいも(茨城)、ピーマン(茨城)

給食当番の衛生マナー

- 髪が長いは結びましょう
- 髪が出ないように帽子をかぶる
- マスクで鼻と口をおおう
- 手はせっけんできれいに洗う
- 爪は短く切っておきましょう
- 清潔な白衣(エプロン)を身につける
- 清潔なハンカチを用意する
- おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。
- 白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。

給食の決まり 食事のマナーを守りましょう

給食の前に、机の上を片付けましょう。	手をきれいに洗いましょう。	給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。
協力して準備をしましょう。	全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。	姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。
食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。	時間内に食べ終わるようにしましょう。	食器は大切に扱きましょう。