

令和6年度



給食だより 5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

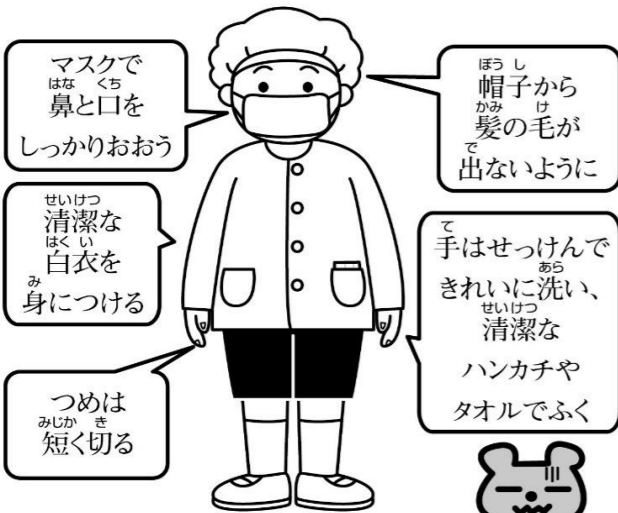
朝・晩の涼しさはありますが、日中は汗ばむくらい暑くなる日ができました。

一年生の教室のすぐ近くに給食室があり、廊下から給食室を見ることができます。新一年生にとっては初めてのことで、『すごくおっけい!』『へ～、こんなふうになっているんだあ』とワクワクしながら、中を見ている姿があります。給食をととても楽しみにしている子どもも多く、嬉しく思います。

★今月のたまねぎやじゃがいもは、いつもより水分が多く柔らかい新たまねぎや新じゃがいもが登場します。カツオやメロンも旬の食材として登場するので、美味しい旬の季節に美味しいものをたくさん食べましょう!

給食当番の仕事

①身じたくを整える



体調が悪いときは当番ができません。
↓こんな人は先生に相談してください。

下痢をしている 風邪をひいている

おなか痛い 熱っぽい

吐き気がする 手や指に傷がある

②食器や食缶を運ぶ



③料理を丁寧に盛り付ける



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	599	24.5 16.4	19.7 29.5	330	2.2	187	0.29	0.44	14	5.6	2.5

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＊ 4月8～22日 使用分

牛乳 東京・群馬・山梨・岩手・青森・宮城・山形・北海道(牛乳産地3月分)

米 青森、岩手 豚肉：群馬 鶏肉：岩手

魚介類 銀サワラ(ニュージーランド) ししゃも(ノルウェー)

果物 サンクイーン(大分) 清美オレンジ(佐賀)

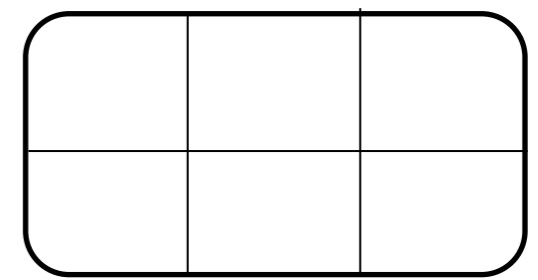
野菜 じゃがいも(長崎) カボチャ(沖縄) ブロッコリー(群馬) 玉ねぎ(北海道)

にんじん(千葉) キャベツ(愛知) きゅうり(宮崎) 水菜(茨城) 長ねぎ(練馬)

ごはんのとりわけかた



↓ごはんバット



- ①右の図のようにごはんをしゃもじで切るように分けます。
- ②だいたい1マス5人分になるので5人分をめあすによそります。
※31人以上のクラスは1マス6人分をめあすにします。
- ③残った分でおかわり分など調整しましょう。

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。

給食当番用の予備のマスクをランドセルに入れておいてください。



お知らせ

・4月9日のハウスみかんは品薄のためサンクイーンというみかんに似ているオレンジにしました。

・連続して5日以上お休みすることが事前に分かりましたら、担任または栄養士まで連絡をお願いします。

