

平成 26 年度

5月給食だより

練馬区立南が丘小学校

早ね・早おき・朝ごはん

「早ね早おき朝ごはん」運動シンボルマーク

若葉がきらきりと、5月のさわやかな風に揺れています。

新学期が始まってはや1ヶ月、新しい学年にも慣れてきたころでしょう。季節の移り変わるこの時期は、緊張がほぐれて疲れの出やすい時でもあります。運動会の練習も始まります。疲れをためないように早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、元気に登校しましょう。

1日を元気にスタート！朝ご飯を食べよう

朝ごはんを食べずに登校して、お腹が空いて力が出なかったり、ぼ～っとしてしまったことはありませんか？

朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。運動会の練習が始まります。朝ごはんをしっかり食べて、元気よく活動出来るよう心がけましょう。

一人一回当たり平均栄養摂取量											
栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	637	24.0	29.2(20.7g)	340	2.4	279	0.43	0.57	30	4.5	2.6
摂取基準	640	24.0	摂取エネルギー全体の25～30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

主な給食食材の産地（4月使用分）

にんにく	青森	長葱	千葉・栃木	大豆もやし	栃木
生姜	高知	白菜	茨城・兵庫	でこぼん	熊本
玉葱	北海道	ごぼう	青森	ししゃも	ノルウェー
じゃが芋	鹿児島	小松菜	埼玉		
えのき茸	新潟	キャベツ	愛知・神奈川	鶏肉	岩手・宮崎
蓮根	千葉	ほんしめじ	長野	豚肉	茨城・埼玉
大根	千葉	きゅうり	群馬		
筍	愛媛	にら	栃木	シルバー	ニュージーランド
人参	徳島・北海道	パセリ	長野	ししゃも	ノルウェー
みつば	静岡	さつまいも	千葉	さごし	韓国
もやし	栃木	蕪	千葉		
ほうれん草	東京	ピーマン	茨城	精米	秋田

～1年生の教室から～

4月14日から、1年生の給食が始まりました。給食当番さんが盛りつけた給食を、配り係さんがこぼさないようにそ～っと運びます。お当番さん以外は、席に座って静かに給食準備を待ちます。まだまだ緊張しているのか、みんなお行儀がとってもいいです。

給食初日のメニューはカレーライスでした。「ちょっぴり辛かったよ～」「おかわりしたよ！」うれしそうなお声があちらこちらで聞こえてきました。

5月の給食から

年に2回、春と秋の漁で獲る桜えび。12日は桜えびチャーハンで旬を味わいます。他にも、グリーンアスパラやあさり、新じゃが等、この時期ならではの食材を使った献立も予定しています。お楽しみに！！

学校給食費の徴収に、ご協力をお願いいたします。

4・5月分を5月15日(木)に引き落しいたします。