

平成 26 年度

6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

梅雨の季節は、不安定なお天気が多くなります。カラッと晴れて暑くなったかと思えば、雨が降ると上着が必要なくらい涼しくなったり。気温の差が大きいと、体調を崩しやすくなります。早ね・早おき・朝ごはんでは、体調管理に気をつけましょう。

食中毒予防には、正しい手洗い！

気温や湿度が上がる梅雨は、食中毒などの原因になる細菌が増えやすくなる季節です。食中毒を防ぐために、食事の前には正しい手洗いをしましょう。

主な給食食材の産地（5月使用分）

にんにく	青森	長葱	千葉・埼玉	精米	秋田
生姜	高知	白菜	茨城	キウイ	ニュージーランド
玉葱	北海道	ごぼう	青森	美生柑	熊本
じゃが芋	鹿児島	小松菜	埼玉	豚肉	茨城・埼玉
えのき茸	新潟	キャベツ	神奈川・愛媛	鶏肉	岩手・北海道
セロリ	長野	ほんしめじ	長野	ししやも	ノルウェー
大根	千葉	きゅうり	宮崎	秋刀魚	北海道
筍	愛媛・静岡	青梗菜	千葉・長野	えび	ベトナム
人参	徳島	アスパラガス	長野	いか	北太平洋
大豆もやし	群馬	ピーマン	茨城	鮭	北海道
もやし	栃木	サヤエンドウ	千葉	あさり	中国
ほうれん草	埼玉				

6月の給食から

6月4日は虫歯予防デーです。給食では、「鰯の生姜煮」を予定しています。骨や歯を丈夫にするカルシウムたっぷりの鰯を、骨まで食べられるように柔らかく煮ます。よく噛んで食べましょう。

「あじさいご飯」は、煎った黒豆をお米と梅干しと一緒に炊き込みます。黒豆の色がご飯に移って、紫陽花の花の色の様です。梅干しのほんのりとした香りと塩味が、蒸し暑い時期でもさっぱりして食べやすいです。

学校給食費の徴収に、ご協力をお願いいたします。
6月分を6月10日(火)に引き落しいたします。

栄養素	一人一回当たり平均栄養摂取量										
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	636	24.5	29.2(20.7g)	348	2.2	302	0.44	0.58	30	5.0	2.8
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