

平成 27 年度

4 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

色とりどりの花が咲きほこる中、元気いっぱいの子供たちを迎え、新年度の学校生活が始まります。新しいクラス、新しい仲間でのこれからの生活に、希望を胸にふくらませているのではないのでしょうか。

環境が変わるこの季節は、緊張や不安から体調をくずしやすくなる時でもあります。早ね・早おき・朝ごはん、規則正しい生活を心がけましょう。

学校給食では、子供たちの発達成長を考慮した内容で、安全でおいしい給食の提供に努めてまいります。今年度もよろしく願いいたします。

給食ではこんなことを心がけています。

- * 多様な食材を使用し、栄養バランスの整った食事を提供する。
- * 旬の食材を多く使用し、季節感をだすようにする。
- * 不必要な添加物の入った食品や、遺伝子組み換え食品は使用しない。
- * 行事食・郷土料理を取り入れるようにする。
- * 使用食材については、産地・鮮度・製造方法や製造地・残留農薬の有無などを確認して食材の選定をするとともに、納品された食材を確認し記録する。

保護者の方へお願い

給食当番になると、配膳時に白衣・帽子を使用します。ご家庭に持ち帰りましたら、白衣袋と一緒に洗濯をして、週明けに忘れずに持たせてください。

主な給食食材の産地（3月使用分）

にんにく	青森	小松菜	埼玉	しめじ	長野
しょうが	高知	たけのこ	福岡・愛媛	いちご	福岡
にんじん	千葉	たまねぎ	北海道	はるみ	愛媛
白菜	茨城・群馬	みつば	静岡	鶏肉	岩手
もやし	栃木	さやいんげん	沖縄	豚肉	茨城
ながねぎ	千葉・栃木	えのきだけ	新潟	鮭	チリ
里芋	埼玉	キャベツ	愛知	帆立貝柱	北海道
ほうれんそう	埼玉・東京	きゅうり	宮崎・群馬	シルバー	ニュージーランド
ごぼう	青森	じゃがいも	長崎・鹿児島	ししゃも	北海道
大根	千葉・神奈川	セロリ	愛知	メルルーサ	ニュージーランド
にら	千葉	プチトマト	千葉		

4月の給食から

7日(火)から給食が始まります。さくらご飯でみなさんの入学・進級をお祝いします。新1年生の給食は、13日(月)から始まります。人気メニューのカレーライスでスタートです。

10日(金)は、あおぞら給食です。給食室で作ったお弁当を、クラスごとに校庭に出て食べます。暖かい春の日差しの中で食べる給食は、いつもよりおいしく感じるかもしれませんね。(雨天の場合は、15日に延期になります。)

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(金)に引き落としいたします。

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	640	24.6	28.6(20.4g)	343	2.4	286	0.41	0.56	29	4.7	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