

平成27年度

5月給食だより

練馬区立南が丘小学校



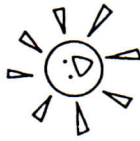
早ね・早おき・朝ごはん

「早ね早おき朝ごはん」運動シンボルマーク



若葉がさらさらと、5月のさわやかな風に揺れています。

新学期が始まっではや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。

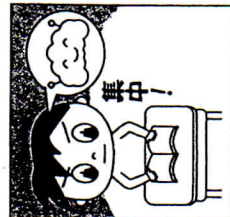


1日を元気にスタート！朝ご飯を食べよう

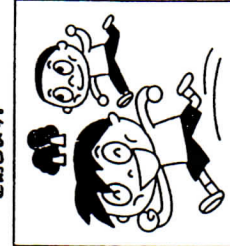
朝ごはんを食わずに登校して、お腹が空いて力が出なかったり、ぼ～としてしまったことはありませんか？

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、元気に活動出来るよう心がけましょう。

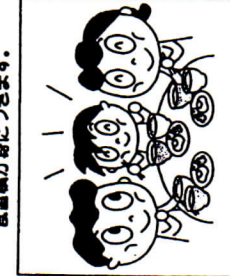
脳 脳の興奮となり、授業中に集中できません。



体 元気に運動ができません。集中力がつき、けがなどを防ぎます。



心 緊張をうまくとらえて食べることができません。まだ運動は体調がよくなるまで控えましょう。



一人一回当たり平均栄養摂取量

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食塩相当量	
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
今月の平均	636	25.9	28.0	342	2.4	0.33	0.5	16	4.5	2.5
摂取基準	640	24.0	28.0	350	3.0	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	大豆もやし	栃木
生姜	高知	白菜	茨城	清見オレンジ	愛媛
玉葱	北海道	ごぼう	青森		
じゃが芋	鹿児島・長崎	小松菜	埼玉・東京	鶏ガラ	岩手
いんげん	沖縄	キャベツ	愛知・神奈川	鶏肉	岩手・宮崎
チンゲン菜	千葉	ほんしめじ	長野	豚肉	茨城・埼玉・群馬
大根	千葉	きゅうり	群馬	サシマ	台湾
筍	愛媛・福岡	セロリ	茨城・静岡	サアラ	韓国
人参	徳島・北海道	パセリ	長野・千葉	ししゃも	ノルウェー
じゃえんじゆ	静岡	ミニトマト	愛知	さごし	韓国
もやし	栃木	蕪	千葉		
ほうれん草	東京・埼玉	みず菜	茨城	精米	秋田



～1年生の教室から～

4月13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～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。「ちよっぴり辛かったよ～」とおかわりしたよ！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。25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(金)に引き落しいたします。