

4月 給食だより

練馬区豊玉小学校

入学・進級おめでとう!

色とりどりの花が咲きほころぶ中、元気いっぱいの新入生を迎え、
 新年度の学校生活がスタートしました! みなさん、期待に胸を
 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。
 睡眠をしっかりとり、朝食を食べて登校するようにしましょう。
 今年度も、安全・安心でおいしい給食を提供できるよう、一同
 で力を合わせて頑張りますので、どうぞよろしくお願ひします。

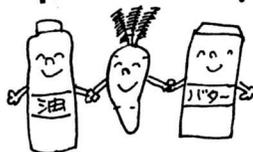


にんじん



いろいろな料理に使われ、栄養もある野菜の代表選手のにんじんは、
 アフガニスタンが故郷で、西洋と東洋に分かれて伝わっていきました。

カロテン吸収UP!



元はいろいろな色があったにんじんですが、ヨーロッパに渡った西洋系にんじんは黄色のものも多く、オランダで600年くらい前から品種改良され、芯までオレンジ色の「カロテンにんじん」が生まれました。日本には江戸時代の初め、色が赤、黄、白、紫などの東洋系の細長いにんじんが伝わりました。江戸時代の終わりにヨーロッパやアメリカから西洋系の太くて短いものが伝わり、

1日に必要なビタミンAをとるためには



今、日本で多く作られているにんじんの元になりました。

東洋系にんじんは栽培するのが難しく、

今では紅色で先が細い金時にんじん(「京にんじん」とも呼ぶ)という種類が、関西を中心に回っている

だけです。ほかに、沖縄だけで栽培

され、黄色く、30~40cmの細長い形で、暑さに強く甘みがある「島にんじん」や、10cmほどの細長い形で、においが少なく甘みがある「ミニキャロット」などの種類もあります。



にんじんの葉にはビタミンA、ビタミンC、カルシウムがたっぷり。油炒め、おひたし、あえ物にどうぞ。



はしをきちんと持てますか?

はしの持ち方
 1本はえんぴつのように持ち、もう1本は親指の付け根と薬指で支えるようにします。上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさみます。



こんな使い方はマナー違反です。

さしばし
 料理にはしをつきさして食べる



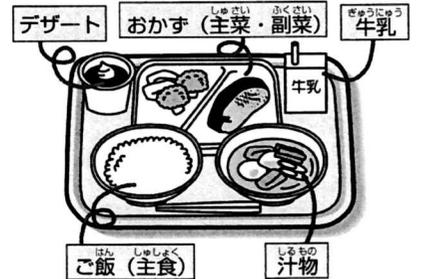
寄せばし
 はしで食器を手元へ寄せること

迷いばし
 どれを食べようか迷って、はしを料理の上で動かすこと



食器を正しく置く

食事の際、食べ物が入った食器を食べやすいように並べますが、その置き方には決まりがあります。給食では基本的に、ご飯などの主食を左、汁物を右にし、奥におかず(主菜・副菜)、デザート、牛乳を置きます。



※内容によって食器の種類や数が変わることがありますので、その日の盛り付け見本を参考にしてください。



4月の予定産地について

※あくまで予定です。

食材名	産地	食材名	産地
新じゃがいも	鹿児島 長崎	にんじん	千葉 埼玉
ふき	愛知	ねぎ	千葉 埼玉
はくさい	群馬 兵庫	セロリー	愛知 静岡
チンゲンサイ	茨城 群馬	春キャベツ	愛知 神奈川
こまつな	埼玉	かぶ	千葉 埼玉
たまねぎ	北海道	だいこん	千葉 神奈川

給食日について

26年度の給食費は、一食単価が以下のとおりです。
 <低学年238円 中学年252円 高学年271円>
 保護者負担は食材料費のみで、その他、調理にかかる施設設備費・光熱費人件費は公費で負担しています。

今年度の給食費初回引き落とし日は5月7日(水)です。
 給食口座のご入金の準備をよろしくお願い致します。