

いただきます



アクセスはこちら
～給食だより 5月号～

←ホームページにて毎日の給食を紹介しています。



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

令和8年4月30日

練馬区立豊玉南小学校
校長 長谷川 修
栄養士 宗形 元美

新緑が鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきているようで、給食の準備や後片付けも協力してスムーズに進めている様子が見られます。新年度が始まり1カ月がたちましたが、心や体に疲れが出てきていないでしょうか？この時期は、疲れが出てきて体調を崩しやすい時期でもあります。朝、なかなか起きられなかったり、日中ぼーっとしたり、食欲がなかったりと、気になる症状がある場合には、生活リズムを見直してみましょう。毎日を元気に過ごすために、「食事・睡眠・運動」の3つが大切です。早寝、早起き、朝ごはん、で1日を元気にスタートさせたいですね！

<h2>食事</h2> <p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に 食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h2>睡眠</h2> <p>早寝・早起きを 心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h2>運動</h2> <p>日中は元気に体を 動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
---	--	---

練馬区産の食材を使用した一斉給食があります！

5月29日(金)は、「ねり丸キャベツの一斉給食」です。この日は、練馬区で育った新鮮なキャベツが、区から各小中学校に無償配布されます。練馬区では、キャベツの他にも年間を通してさまざまな地場野菜の一斉給食に取り組んでいます。この機会に、地元で生産されている食材に親しみを持ってもらえたらと思います。また、豊玉南小学校では、一斉給食の日以外にも、日頃から積極的に練馬区産の野菜を給食に取り入れています。地域の恵み、農家さんの努力に感謝しながらいただきます。



*1年生 給食当番をがんばっています！

1年生は初めての給食当番にも慣れてきました。白衣についている2つのボタンも頑張って留めています。大きなおたまやトングを使って、汁ものをよそったり、サラダをとりわけたり。陶器のお皿が割れないようにそーっと配膳もできています。給食当番以外の人は静かに座って待つ、日直さんがいただきますの挨拶をする、牛乳パックは飲み終えたら洗って干す、など、一連の流れを覚えて、給食の時間を過ごすことができるようになってきました。ご家庭でも、是非、日々の給食を話題にしてみてください。



とよみな給食室

*給食室では、16人の調理スタッフの方方で、親子校2校分、合わせて約950人分の給食を作っています。朝早くから毎日フル回転!!おいしい給食作りに励んでいます!



安全な給食のために、丁寧に温度を確認します。



卵を割る作業も職人技!!



おおきなお釜で調理するのは力仕事です。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
5月分平均(中学年)	596	24.5g(16.5%)	20.0g(30.3%)	340	88	2.2	276	0.34	0.51	26	6.2	2.5

※ 栄養価の記載について：日本食品成分表 2020年版（八訂）で栄養価を算出しています。学校給食実施基準は、日本食品標準成分表 2015年版（七訂）をもとに算出されているため、摂取栄養価のみを標記しています。