

6月給食だより



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

練馬区立豊玉南小学校
校長 山田 裕
栄養士 藤田 純恵

梅雨の時期が近づいてきました。これからは夏に向かって気温が上がり、湿気も多くなります。

6月は「食育月間」です。家族で食卓を囲む、親子で食事の用意をする、家庭菜園などで栽培を体験するなど、ご家庭でも身近なところからぜひ食育に取り組んでいただければと思います。

2年生がグリーンピースのさやむきをしました

5月13日、2年生が、給食の「グリーンピースごはん」に使うグリーンピースのさやむきをしてくれました。ちょうど旬の時期を迎えたグリーンピースの、色や香り、手触り、振った時の音などを五感を使ってゆっくり確認しながら、ていねいに豆をさやから取り出していました。



子供たちがむいてくれたグリーンピースがおいしい給食になりました！

さやむき終了後には、調理師さんからの話を聞きました。子供たちからは「グリーンピースのかわがすべりだいみだいでした」「なんどやってもあきないとおもいました」など、とても素敵な感想がたくさん聞こえました。

給食試食会へのご参加、ありがとうございました

5月20日に、給食試食会が行われました。急な募集にもかかわらず、28名の方からお申し込みをいただきました。ご参加いただいた皆様、お手伝いをしてくださったPTAの皆様、ありがとうございました。

献立は「麦ごはん」「鮭の黄金焼き」「すまし汁」「わかめサラダ」「牛乳」でした。試食前には、給食室の様子や食育について、写真を交えて話をいたしました。そして試食の後にはアンケートにご協力いただきました。いただいた貴重なご意見は、今後の給食作りに役立てていきたいと思っております。



ランチルームでの、和やかな試食会となりました。



その日の給食です。

<6月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県 香川県	じゃがいも	長崎県 鹿児島県	セロリ	長野県	米	青森県産「つがるロマン」
しょうが	高知県	ピーマン	茨城県	にら	栃木県	鶏卵	茨城県
にんじん	千葉県 埼玉県 徳島県	もやし	栃木県	さといも	愛媛県 千葉県 鹿児島県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
たまねぎ	愛知県 兵庫県 佐賀県 群馬県	きゅうり	群馬県	はくさい	茨城県 群馬県 長野県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
ごぼう	青森県	ねぎ	茨城県 埼玉県	だいこん	練馬区 千葉県	牛乳	千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 青森県
キャベツ	練馬区 東京都	こまつな	練馬区 東京都	えのきたけ	長野県 新潟県		

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン					食物繊維	食塩			
	kcal	g	g	mg	mg	A	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g	g
6月分平均	633	25.7	19.9(28.3%)	361	2.4	254		0.45		0.55		26		4.5	2.7
摂取基準	640	24 18~32	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