

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 風見 由起夫
栄養士 藤田 純恵

もうすぐ梅雨の時期を迎えます。気温や湿度が高くなると食中毒菌が増える傾向にあります。給食室では、洗浄や消毒を確実にし、衛生面に気を配りながら調理をしていきます。ご家庭でも、食事の前には石けんを使って手を洗う、調理器具やふきを清潔に扱う、など、食中毒の予防に努め、安全な食生活を送っていきましょう。

2年生によるグリンピースのさやむきと、給食試食会が行われました

5月18日(水)、2年生が、給食の「グリンピースごはん」に使うグリンピースのさやむきをしてくれました。さやむきの前には、グリンピースをじっくり眺めて観察したり、においをかいだり、手触りを確かめたりしました。

そしてこの日、ランチルームにおいて給食試食会が行われました。自分たちがむいたグリンピースを保護者の方に食べていただき、2年生の子供たちもうれしかったようです。

試食後には、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、今後の給食作りの参考にさせていただきます。ありがとうございました。



ていねいに
さやをむいて
います。

おいしい給食
が、できあが
りました。



この日の給食は
グリンピースごはん、かじきの竜田揚げ、
五目みそ汁、おひたし、牛乳でした。

6月は「食育月間」です

「食育」とは…
(食育基本法より)

- 生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの。
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

小さい頃から豊かな食の体験を積み重ねていくことは、生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることにつながります。家族みんなで食卓を囲む、旬の食材を使って料理を作る、無駄なく使い残さず食べる、など、ご家庭でもできることから食育をはじめませんか？

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			
	koal	g	g	mg	mg	A	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g	g
6月分平均	621	25.5	19.3(27.9%)	353	2.3	278		0.43		0.54		29		4.5	3.0
摂取基準	640	20 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

<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	じゃがいも	静岡県 千葉県 茨城県	こまつな	東京都 埼玉県	れんこん	茨城県
しょうが	高知県	にら	栃木県 茨城県	セロリ	長野県	米	青森県産「つがるロマン」
にんじん	千葉県	もやし	栃木県	はくさい	茨城県 長野県	鶏卵	茨城県
たまねぎ	北海道 群馬県	きゅうり	群馬県	キャベツ	練馬区 東京都	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
ごぼう	青森県	さといも	千葉県	だいこん	練馬区 千葉県 神奈川県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
ほうれんそう	東京都 群馬県	ねぎ	茨城県	えのきたけ	新潟県 長野県	牛乳	千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 青森県