

# 6月給食だより



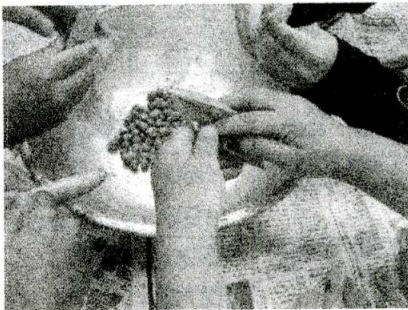
早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

練馬区立豊玉南小学校  
校長 風見 由起夫  
栄養士 藤田 純恵

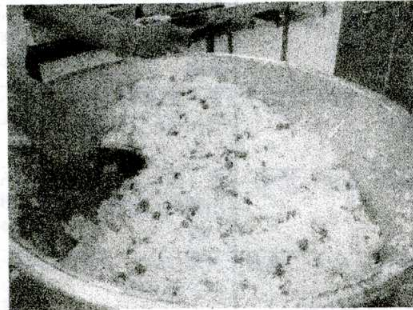
だんだんと気温が高くなってきました。もうすぐ梅雨の季節ですね。6月は「食育月間」、そして6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。子供たちが、丈夫な歯でおいしく食事をし、さまざまな食経験を積んでいけるように、給食室でも頑張っていきたいと思います。

## 2年生が、グリンピースのさやむきをしました

5月10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きました。むく前には、グリンピースを観察し、手触りを楽しんだり、においをかいだり、耳元でさやを振った時の音を聞いたりしました。子供たちは班で協力しながら、丁寧にさやむきをし、つやつやのグリンピースを給食室に届けてくれました。



丁寧にさやをむいていきます



ごはんとうでたグリンピースを混ぜ合わせます



おいしい給食ができました！

むいた後、子供たちからは「小さいグリンピースもあってかわいかったです」「はっぴみみたいなおいでした」「ふるとカラカラなっていたりコロコロなっていたりしていました」など、すてきな感想がたくさん聞かれました。給食の時間も「楽しかった」「グリンピースがおいしい」とうれしそうに教えてくれました。2年生のみなさん、ありがとうございました。

## 給食試食会が行われました

5月17日（水）には給食試食会が行われました。59名のお申し込みがあり、PTAの皆様が受付や配膳のお手伝いをしてくださいました。試食前には、給食室の様子や食育、だしやうま味についてのお話をいたしました。試食の後にはアンケートにもご協力いただきました。保護者の方々の貴重なご意見は、今後の給食作りの参考にさせていただきます。

栄養素	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
6月分平均	615	24.8	19.7(28.8%)	341	2.2	268	0.44	0.54	25	4.4	2.7
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	長崎県	こまつな	練馬区 埼玉県	チンゲン菜	長野県
しょうが	高知県	ねぎ	茨城県	セロリ	茨城県 長野県 香川県	ピーマン	茨城県
にんじん	千葉県	もやし	栃木県	キャベツ	練馬区	米	青森県産「つがるロマン」
たまねぎ	北海道 佐賀県 群馬県	きゅうり	群馬県	だいこん	練馬区 千葉県	鶏卵	茨城県
ごぼう	青森県	はくさい	茨城県	えのきたけ	新潟県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
にら	栃木県 茨城県	さといも	鹿児島県	いんげん	千葉県	鶏肉	宮城県 鳥取県 青森県
なす	群馬県	かぼちゃ	鹿児島県	かぶ	青森県	牛乳	千葉県 群馬県 北海道 埼玉県 茨城県 青森県