



6月給食だより

練馬区立豊玉南小学校
校長 風見 由起夫
栄養士 藤田 純恵

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

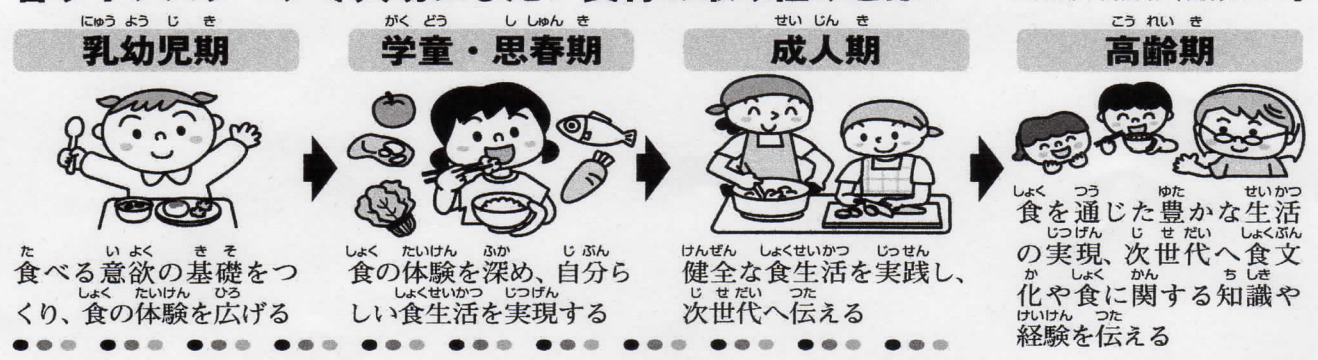
もうすぐ梅雨の季節です。気温も高くなってきました。1日3回食事をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。いつまでも丈夫な歯でおいしく食事ができるよう、歯の健康にも気をつけましょう。

6月は食育月間です

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健康な食生活を実践していきましょう

各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

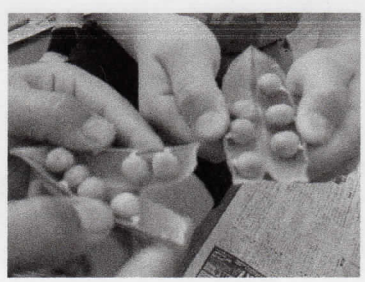
※出典：内閣府「食育ガイド」



グリンピースのさやむきをしました

5月9日(木)、2年生が「グリンピースごはん」に使用するグリンピースのさやむきを行いました。むく前には、グリンピースを観察したり、手触りを確かめたり、においをかいだりしました。

班で協力しながら丁寧にさやむきをして、つやつやのグリンピースを給食室にとどけてくれました。給食の時間には「おいしい」「楽しかった」という感想が出ました。



2年生のみなさん、ありがとうございました。

給食試食会を行いました

5月15日(月)、ランチルームで給食試食会を行いました。当日は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。ありがとうございました。

試食前には、給食室の様子、食育、日本型食生活等についてお話をいたしました。また、試食の後にはアンケートにもご協力いただきました。

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。



栄養素	ビタミン											食物繊維	食塩
	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	A	B1	B2	C	mg		
6月分平均	618	24.7(16.0%)	19.3(28.2%)	329	88	2.1	255	0.38	0.52	27	4.4	2.6	
摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上	2.0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
こんにく	青森県 香川県	じゃがいも	長崎県	こまつな	埼玉県 千葉県	小玉すいか	茨城県
ようが	高知県	セロリ	茨城県 静岡県 長野県	キャベツ	練馬区 東京都	さくらんぼ	山形県
んじん	千葉県 徳島県	ねぎ	茨城県 千葉県	だいこん	練馬区 千葉県	米	青森県産「つがるロマン」
まねぎ	佐賀県 群馬県	もやし	栃木県	えのきたけ	長野県 新潟県	鶏卵	茨城県
ぼう	青森県	きゅうり	群馬県 埼玉県	かぶ	青森県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
んげん	千葉県 埼玉県	れんこん	茨城県	チンゲン菜	茨城県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県