早ね 早おき 朝ごはん

食育だより

令和７年５月号
練馬区立仲町小学校
校　長　熊木　崇
栄養教諭　寺島　智子

今月の目標　：　衛生に気を付けて食事をしよう

新年度が始まってひと月がたちました。そろそろ新しい生活、新しいクラスにも慣れてきた頃だと思います。

給食は、とても楽しい時間ですが、休み時間ではありません。みんなで協力して、安全で衛生的に準備や配膳をすることが大切です。給食前には石けんを使ってしっかり手を洗い、衛生的で安全な食環境づくりをしていきます。

いただきます！の前に　石けんで手を洗いましょう

石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守る、とても大切な予防方法の一つです。細菌やウイルスなどの汚れは目には見えません。きれいだと思っても、必ず石けんを使って手を洗い、洗ったあとはきれいなハンカチで拭きましょう。

石けんを使った手洗い

給食当番には、みんなが楽しみにしている給食を、安全で衛生的に準備するという大切な役割があります！手を洗い、身支度を整えて、準備しましょう。

指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗いましょう。

保護者のみなさまへ

・給食当番の着る白衣は、クラスみんなで使います。お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯やアイロンがけなどをよろしくお願いいたします。

・給食当番用にマスクを持たせてください。忘れた場合は教室の予備マスクを使用します。使用した場合は、次の方のために新しいものをご返却ください。衛生管理のため、**返却用のマスクは個包装**のものをお願いします。

◆仲町小学校　５月の献立より◆

●5月7日(水)「中華ちまき」

…子どもの日(端午の節句)にちなみ、ちまきを作ります。

●5月9日(金)「かつおの磯風味」

…「目に青葉　山ほととぎす　初鰹」と歌われるかつおを揚げ、青のり入りのたれをからめます。

【４月に使用した食材の主な産地】

豚肉／群馬・北海道、鶏肉／岩手、鮭／北海道、サバ／長崎、ちりめんじゃこ／兵庫・瀬戸内、干し椎茸／大分、大豆／大分、にんじん／高知、玉ねぎ／北海道、新じゃがいも／鹿児島、キャベツ／愛知、春キャベツ／神奈川、こまつな／埼玉、だいこん／千葉、ごぼう／青森、清見オレンジ／愛媛、**ねぎ／練馬**

◎一人一回当たり平均栄養摂取量（中学年）

	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質ｇ (%)	脂質ｇ (%)	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩 g	食物繊維 g
５月分平均	577	25.0 (17.4)	20.2 (31.6)	342	93	2.3	245	0.40	0.52	24	2.3	6.0

※日本食品標準成分表が 2020 年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。

給食に関するご質問・ご意見等がありましたら、栄養教諭・寺島（3932-5368）までお寄せください