



食育だより



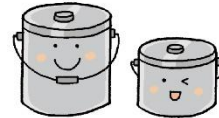
令和8年5月号
練馬区立仲町小学校
校長 岡田 知樹

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えます。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。

給食当番の身支度・準備 6つのポイント

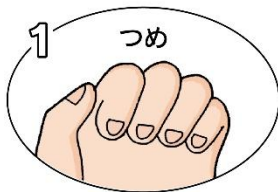
食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。



給食の前に



給食の前に、トイレや手洗いをすませましょう。



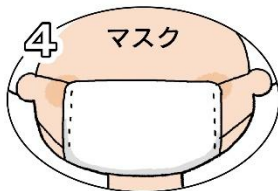
1 つめ
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。



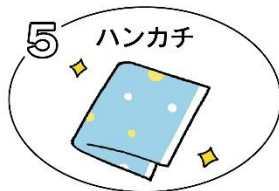
2 白衣
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。



3 帽子
髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。



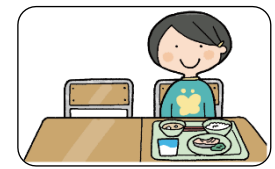
4 マスク
マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。



5 ハンカチ
給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。



6 手洗い。
石けんを使って十分な手洗いをしましょう。



当番以外の人は、座って待ちましょう。

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。



◆5月の献立より◆

- 5月8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使います。
- 5月11日(月)「緑茶とおからのカップケーキ」
…5/2の八十八夜にちなんだケーキです。カフェインレスの煎茶を細かく刻んで、生地に入れます。
- 5月12日(火)「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29日(金)「キャベツたっぷりミートローフ」
…練馬産のキャベツが旬を迎え、区役所からプレゼントされます。今年度は年間11回、練馬産の野菜がプレゼントされる予定です。



【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、えのき/長野、もやし/栃木、にんじん/徳島、玉ねぎ/北海道、ねぎ/千葉、新じゃがいも/鹿児島、キャベツ/愛知、きゅうり/埼玉・宮崎、こまつな/埼玉、だいこん/千葉、ごぼう/青森、はくさい/茨城、しょうが/高知、にんにく/青森、清見オレンジ/愛媛、デコポン/熊本、ねぎ/練馬



4月21日の給食
練馬産のねぎを「みそけんちん汁」に使いました

◎一人一回当たり平均栄養摂取量 (中学年)

	I値* - kcal	たんぱく質 g (%)	脂質 g (%)	加鈣 m g	マグネシウム m g	鉄 m g	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g
							A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
5月分平均	584	25.4 (17.4)	21.0 (32.3)	340	88	2.3	258	0.42	0.53	25	2.2	6.5