

# 5月給食だより



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

平成30年4月27日  
練馬区立田柄小学校  
栄養士 佐藤 友理

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時季ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。学校のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。



## 生活リズムを整えるには...

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。



連休中も早寝・早起きを心がけましょう！

## 5月分の主な食材産地

### 野菜

玉葱...北海道 ジャがいも...北海道 にんじん...徳島 いんげん...千葉  
こまつな...埼玉 キャベツ...東京(練馬) かぼちゃ...北海道 小玉すいか...茨城

### 魚介類

えび...インドネシア きびなご...長崎 いか...ペルー あじ...ベトナム  
かつお節...鹿児島

### 精肉

鶏肉...宮崎 豚肉...群馬

米 彩の輝き...埼玉

牛乳 予定産地...千葉、群馬、岩手、宮城、青森、秋田、北海道



児童一人あたりの給食の平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月平均	615	24.1	28	321	2.1	274	0.5	0.5	32	2.5	4.7
学校給食 摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	170	0.40	0.50	20	2.5 未満	5.0



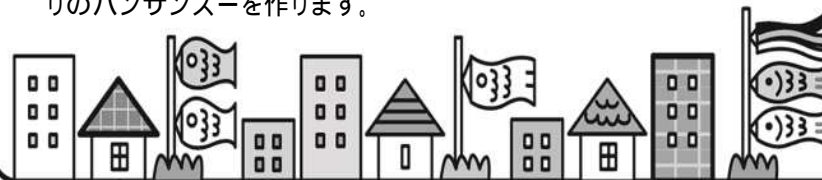
## ~ 今月の給食から ~

### ☆7日「きびなごのカレー揚げ」

きびなごは、産卵前の春から夏にかけて旬の小魚です。体長10センチほどの魚で、加熱すれば骨まで丸ごと食べることができます。そのため、からだの成長に大切なカルシウムもとることができます。給食では、食べやすいようにカレー味のから揚げにして、お出しします。

### ☆9日「バンサンスー」

中国料理のひとつです。バンサンスーは、中国語で『千切りした3種類の具材を混ぜる』という意味です。バンサンスーは、野菜や春雨、ハムなどが入った和え物です。給食では、きゅうり、にんじん、もやし、ハム、はるさめなど、たくさんの具材を入れて、栄養たっぷりのバンサンスーを作ります。



給食費の徴収にご協力をお願いします。  
今回は、4月分と5月分を合わせたの引き落としとなります。  
引き落とし日は、5月11日(金)と28日(月)です。

