

# 給食だより

旭町小学校  
校長 道山 正史  
栄養士 梅澤 紗綾香

風薫る5月、緑がみずみずしく輝くさわやかな季節です。新学期が始まって1ヶ月がたちました。子どもたちも新しい環境にそろそろ慣れてほっとしている頃でしょうか。

## 5月5日は端午の節句



「端午」とは「月はじめの午の日」を指します。「午」は「五」と通じることから、毎月5日をいい、その後、5月5日となりました。古くから5月は「悪月」「物忌みの月」などと呼ばれ、病気で死ぬ人が大勢いました。そのため中国の風習で、病よけにショウブやヨモギを軒にさし、ちまきやかしわもちを食べて邪気を払ったのが由来だそうです。

23日は中華ちまきがです。具と一緒に炒めたもち米を竹の皮でひとつひとつ丁寧に包む調理さんの手作りです。



## 食育の日献立

毎月19日は食育の日です。

食育の日、内閣府により食育推進を継続的に進めるために定められました。毎月19日には食育について家庭でも話してみましょう。

今年度も食育の日、世界遺産になった和食中心の献立にしていきます。

今月はわらびやたけのこなどの入った山菜ごはんを主食にした和食にしました。

## ~ 4月食材産地情報 ~

米 - 青森 米粒麦 - 福井 人参 - 徳島 生姜 - 高知  
にんにく・ごぼう - 青森 玉葱 - 北海道 えのきたけ - 新潟  
キャベツ - 神奈川 さやいんげん・じゃがいも - 鹿児島  
小松菜・ほうれん草 - 埼玉 里芋 - 愛媛  
パセリ・ニラ・大根・みつば - 千葉 ピーマン - 茨城  
赤・黄色パプリカ - 宮崎 きゅうり - 群馬  
もやし - 栃木 ねぎ - 千葉・練馬 チンゲンサイ - 静岡・千葉  
しめじ - 長野 グリーンアスパラ - 佐賀  
新たけのこ - 静岡 白菜 - 茨城 デコポン - 佐賀  
いちご - 香川 豚肉 - 群馬 鶏肉 - 宮崎  
鶏ガラ - 宮崎 豚骨 - 群馬 ホキアールゼンチン  
むきエビ - ベトナム さわら - 韓国 いか - 北太平洋  
わかさぎ - カナダ ちりめんじゃこ - 兵庫  
むろあじ - 八丈島 生乳予定産地 - 千葉・群馬・岩手・青森・宮城・秋田・北海道  
大豆 - 北海道 卵 - 栃木 ひじき - 韓国 昆布 - 北海道  
削り節 - 静岡 みそ - 長野 わかめ - 三陸 コーン - 北海道  
きざみのり - 広島 脱脂粉乳 - 北海道 ぐず粉 - 福岡



食材の情報は使ったおもな産地(実績と予定)になります。



今年度の給食委託業者は(株)NECライベックです。社員4名とパート9名で、旭町小学校と隣の豊浜中学校の給食約530食を作ります。

## 一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物 繊維 g
						A μg	B1mg	B2mg	C mg		
学校給食 摂取基準	640	18.0~ 32.0	給食摂取エネルギー の25~30	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0
5月分平均	613	26.0	29.5	360	2.6	246	0.36	0.54	28	2.9	4.4