



# 給食だより

練馬区立旭町小学校  
校長 道山 正史  
栄養士 宮澤 優依

木々の緑も日に日に鮮やかさを増し、さわやかな気候となりました。新学期が始まって1ヶ月がたちましたが、こどもたちも新しい環境にそろそろ慣れてきたころでしょうか？

## 5月5日は端午の節

もともと中国の厄除けの行事でした。奈良時代に日本に伝わってきて、田植えの頃に行われていた豊作を祈るお祭り結びついたものが、武家社会になってから男の子の成長を祝う行事となり、現在にも伝わる端午の節句です。ちなみに、祝日として制定されたのは1948年で「子供の人格を重んじ、子供の幸福をはかるとともに、母に感謝する」とあります。端午の節句にちなんで、連休明けの8日の献立は中華ちまきです。一つ一つ包む調理さんたちの手作りで。



### 食育の日献立

毎月19日は食育の日です。食育の日は、内閣府により食育推進を継続的に行う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よう。

今年度も食育の日は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。旬の味の感想を、食卓の話題にしてみてください。

### ~ 4月食材産地情報 ~

米-青森 餅米-岩手 味噌-長野・岩手 ホールト  
マト-イタリア ひじき-長崎・三重 昆布、小豆-  
北海道 粉寒天-南米・地中海 麦-富山・長野・石  
川 にんにく・ごぼう-青森 しょうが-長崎 にん  
じん-徳島 じゃがいも-鹿児島・北海道 たまねぎ  
-北海道・長崎 りんご-青森 ほうれんそう・里  
芋・きゅうり・こまつな-埼玉 もやし・にら-栃木  
だいこん-千葉 ながねぎ-千葉・埼玉 たけのこ  
缶詰-福岡・熊本・宮崎 鹿児島 大豆-長野・岩手、  
北海道 セロリ・ちんげんさい-静岡 ぜんまい-  
新潟 デコボン-熊本 キャベツ-神奈川・愛知 パ  
セリ・ピーマン-茨城 いちご-佐賀 クリームコー  
ン缶詰-アメリカ 干しいたけ-大分 しめじたけ  
-長野 かぶ-千葉 きよみオレンジ-愛媛 豚肉-  
青森・山梨 とんこつ-群馬など 鶏肉-岩手 とり  
がら-長野 たまご-栃木 ししゃも・オスししゃも  
-ノルウェー さわら-韓国 いか-ペルー むきえ  
び-ミャンマー ちりめんじゃこ-広島・香川・愛媛  
あおのり-愛知 5月牛乳生産予定地-千葉県、群馬  
県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道

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  
ライベックスです。社員3名とパート  
9名で、旭町小学校と隣の豊溪中学校  
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 未満	5.0
5月分平均	611	24.4	28.4	345	2.3	204	0.26	0.38	15	2.8	4.6