



給食だより

練馬区立旭町小学校

平成29年6月

校長 道山 正史

栄養士 宮澤 優依

だんだん蒸し暑くなってきました。食中毒が多くなってきました。給食室では、食中毒の予防3原則「つけない・増やさない・殺す」を守り、安全で安心・おいしい給食作りをしています。児童のみなさんも、手洗いを丁寧にする、給食当番の時は衛生的な配膳をしましょう。あわせて教室の換気や清潔な着衣など身の回りの衛生に十分注意して、給食の時間を楽しく過ごしてください。ご家庭でも、手洗いやしっかり加熱をして調理をすること、お総菜などの保存の仕方に気をつけて食事をいただければと思います。

旬の豆の、さやむきをしました！

5月1日には1年生がそらまめのさやむき、5月11日には2年生がグリーンピースのさやむきをしてくれました。そらまめは塩ゆでにして、グリーンピースはグリーンピースご飯にして提供しました。自分でむいたそらまめやグリーンピースは、いつもよりおいしく感じたのではないのでしょうか？



歯と口の健康習慣です

6月4～10日は、「歯と口の健康習慣」です。給食では、歯ごたえのあるものや、カルシウムを豊富に含んでいる食品をたくさんとりいれました。カルシウムは、乳製品や小魚、野菜では小松菜やチンゲンサイに多く含まれています。

～5月食材産地情報～

食材の情報は使った主な産地（実績と予定）になります。

わかめ-三陸 さば削り節-静岡
 粉寒天-長野 ごま-パラグアイ
 餅米-佐賀 米-青森 米粒麦-福井 冷凍グリーンピース-アメリカ 味噌-長野 バター-北海道 切干大根-宮崎 白玉粉-埼玉 クリームコーン-アメリカ 卵-栃木 春雨-タイ ホールコーン-アメリカ 北海道 だし昆布-北海道 のり-広島 人参-徳島 長ネギ-千葉 ほうれん草-埼玉 生姜-高知 にんにく-青森 りんご-青森 チンゲンサイ-千葉 えのきだけ-新潟 じゃがいも-鹿児島 長崎 セロリ-長野 キャベツ-愛知 玉ねぎ-北海道 ピーマン-茨城 里芋-愛知 大根-千葉 小松菜-埼玉 練馬 きゅうり-埼玉 グリーンピース-鹿児島 しめじ-長野 しいたけ-栃木 たらこ-千葉 万能ネギ-千葉 甘夏-熊本 ごぼう-青森 もやし-栃木 パセリ-長野 わらび-秋田 豚肉-群馬 豚骨-鶏肉-宮崎 鶏ガラ-宮崎 ししゃも-ノルウェー オスししゃも-北海道 鮭-北海道 いか-ペルー 北太平洋 かつお-宮城 ホキ-アルゼンチン 牛乳-千葉 群馬 岩手 宮城 青森 秋田 北海道

毎月19日は食育の日です。今月は今が旬のイカを使ったメニューです。噛みごたえがあり、タンパク質が多くて脂質が少ないのが特徴です。いかやたこは墨を吐きますが、それぞれ役割が違います。たこの墨は海の中で広がって視界を悪くすることで敵から逃げます。いかの墨は粘りが強く、分身を作って敵から逃げます。粘りが強いのはうまみ成分のアミノ酸が多いからです。

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
6月分平均	632	26.5	29	365	2.6	198	.29	.39	13	2.7	4.7