

# 給食だより 3月号

練馬区立旭町小学校

校長 道山 正史

栄養士 宮澤 優依

平成30年2月28日

## 家庭数配布

もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。ご卒業をむかえるみなさん、おめでとうございます。さて、みなさんの思い出に残っている給食は何ですか？これから先も楽しくすごした給食の時間がみなさんを支える思い出になってほしいと願っています。そして、給食で学んだことを生活にいかして、進学先や新しい学年でもがんばりましょう。

### 給食を通して学んだことをふり返ろう

食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人びとによって支えられていることを知ることができましたか？



食べる前に手洗いを行うほか栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？



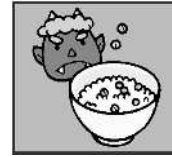
配ぜんや盛りつけをいねに行ったり食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか？



学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



自分たちの住む地域に昔から伝わる料理やしんじょう食などの食文化を知ることができましたか？



### 3月 給食献立から

#### 1日 お赤飯

もうすぐ卒業・進学するみなさんをお祝いし、お赤飯を炊きます。昔から赤い色はまよけの力があるといわれているため、お祝い事にはお赤飯を食べることが多いです。

#### 9日 あげパン

#### 16日 ホイコーロウ

この2つのメニューは、6年生のリクエスト給食です。2月にアンケートを取り、栄養バランスを調節して2日に分けて献立に取り入れました。

#### 15日 セレクト給食

#### A:ベジタブルハンバーグ

野菜をたっぷり練りこんだハンバーグです。つなぎに米粉やジャガイモのすりおろしを使うことで、アレルギーを持っていても安心して食べられます。

#### B:とり肉のベジタブルソース

オープンでジューシーに焼いたとり肉に、野菜たっぷりのトマトソースをかけます。

### 2月 食材の産地

だし昆布-北海道 さば節-静岡 卵・長ねぎ・もやし-栃木 干し椎茸-大分 押し麦-福井 大豆-北海道 海苔-広島 春雨-タイ ホールコーン-アメリカ にんにく・ごぼう-青森 玉葱-北海道 セロリ・白菜・ピーマン・赤ピーマン・れんこん-茨城 じゃがいも・長崎 キュウリ-群馬 人参・大根・かぶ・にら-千葉 えのき・エリンギ・しめじ-長野 生姜-高知 里芋・はるみ(みかん)・いよかん-愛媛 小松菜・ほうれん草-埼玉 キャベツ-愛知 まいたけ-新潟 豚肉・豚骨-群馬 鶏肉・鶏ガラ-宮崎 青海苔・いわし-愛知 サワラ-韓国 いか-北太平洋・ペルー タラ-ロシア・アラスカ ちりめんじゃこ-兵庫 ホキ(アレルギー対応)-アルゼンチン ししゃも-ノルウェー 2月生乳予定産地 千葉・群馬・岩手・宮城・青森・秋田・北海道

### 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 %	加鈣 mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
学校給食 摂取基準	640	18.0~ 32.0	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
3月分平均	634	24.3	28.5%	346	2.6	203	0.23	0.36	12	2.7	4.6