

給食だより 7月号

練馬区立旭町小学校
 校長 道山 正史
 栄養士 宮澤 優依
 家庭数配布

空がまぶしく感じられる季節となりました。梅雨があけるといよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気にすごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

～ 6月食材産地情報～

粉寒天・えのきだけ・大根・長野 ごま・バラグアイ 昆布・大豆・北海道 わかめ・三陸沖 もち米・佐賀 米・ごぼう・青森 冷凍グリーンピース・冷凍ホールコーン・アメリカ 卵・小松菜・もやし・アスパラガス・栃木 インゲン豆・北海道 緑豆春雨・タイ むき枝豆・インドネシア 白玉粉・ほうれん草・埼玉 キャベツ・にんにく・練馬 たまねぎ・北海道・群馬・練馬 じゃがいも・鹿児島 長ネギ・栃木・群馬 にんじん・徳島・千葉 れんこん・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・セロリ・茨城 しょうが・高知 きゅうり・群馬 里芋・チンゲンサイ・千葉 さくらんぼ・山形 鶏がら・鶏肉・宮崎 豚骨・豚肉・群馬 いわし・千葉 ちりめんじゃこ・兵庫 いか・ペルー・太平洋沖 あじ・ベトナム・ニュージーランド むきえび・ベトナム 桜海老・台湾 きびなご・長崎 6月生乳予定産地:東京・群馬・山梨・岩手・宮城・青森・秋田 5月生乳産地実績:東京・群馬・岩手・青森・秋田・宮城 予定であった山梨県の実績はありませんでした。東京学乳協議会学校給食用牛乳の放射性物質自主検査結果について、今回検査を行った8工場の学校給食用牛乳は、いずれも乳等省令の基準値に適合していました。

七夕～7月の給食献立から～

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、ぬのを織るのが上手な織女と牛飼いの牽牛が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸にはなされてしまったといわれています。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて、ささに飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。給食では、ちらしずしに星型のにんじんを散らし、そうめんをお吸い物に入れた「七夕汁」をだします。



セレクト給食を行います

A：冷凍みかん

旬の時期に取れたおいしいみかんをそのまま冷凍したものです。

B：冷凍パイ

小さなパイナップル「ベビーパイ」を食べやすくスライスして冷凍したものです。

7月11日(水)にセレクト給食を行います。6月最終週にアンケートをとります。当日を楽しみにしてください

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 μ g	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
7月分平均	635	25.3	30	337	2.3	200	0.27	0.40	15	2.6	4.7