



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 31 年 2 月 28 日
 家庭数配布

寒さが少しずつ和らいできました。春はすぐそこまできています。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振り返ろう

①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？



④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？



②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
 付けることができましたか？



⑤配ぜんや盛りつけをてい
 ねに行ったり食事のマ
 ナーに気を付けたり、相手
 を思いやることができましたか？



③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？



⑥自分たちの住む地域に
 昔から伝わる料理やし
 行事食などの食文化を知
 ることができましたか？



2月 食材の産地

米-秋田 海苔-有明・瀬戸内 卵・かんぴょうもやし・大豆もやし-栃木 青海苔-
 愛知 蜂蜜-アルゼンチン りんごジュース-熊本 ホールコーン-北海道・アメリ
 カ クリームコーン・白インゲン豆・青大豆・玉ねぎ-北海道 グリンピース-アメリ
 カ いらごま-パラグアイ チーズ・オーストラリア ホールトマト-イタリア
 カットわかめ-三陸沖 緑豆春雨-タイ 白玉粉-山口・タイ ごぼう・にんにく・イ
 ワシ-青森 大根-神奈川 人参-千葉・埼玉 里芋・小松菜・キュウリ-埼玉 ネギ・
 ほうれん草-千葉 生姜-長崎 チンゲンサイ-静岡 えのき茸・ぶなしめじ-長野
 せり-茨城 鶏肉-岩手・山梨 鶏挽肉・鶏肉-岩手 豚肉-青森(東京エックス-東京)
 豚骨-青森 豚挽肉-岩手 鶏ガラ-長野 さわら-韓国 いか-ペルー さんま・さ
 け-三陸・北海道沖 ししゃも-ノルウェー

3月 給食献立から

3月は6年生のリクエストが
 りばめられた献立です。

- ★ 6日 揚げパン
 - ★ 7日 ホッケの焼き魚
 - ★ 12日 とりにくのから揚げ
- 6年生には1月にアンケート
 をとりました。「魚」という回答
 が沢山ありました。中でもさばの
 みそ煮が一番人気！食育の日に
 とうしようよてい 登場予定です。給食のさばの
 みそ煮は大きなオープンで蒸し
 焼きにするのでふっくらシュー
 シーに仕上がります。おうちで
 は、さばを湯引きした後、圧力鍋
 で煮付けると、やわらかく仕上
 りおすすめです。

- ★19日 セレクト給食
- 今月の食育の日は、デザート
 のセレクト給食です。ベースの
 ゼリーが選べます。どちらのゼリ
 ーにもラフランスや黄桃などの
 フルーツをトッピングします。8
 日までにクラスにてアンケート
 を取ります。お楽しみに！
 A：オレンジゼリー
 B：ぶどうゼリー

◎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 %	脂質 %	カルシ ム 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	650	摂取エネルギーの 13～20%	摂取エネルギーの 25～30%	350	3.0	200	0.40	0.40	20	2.0 未満	5.0
3月分平均	652	16	28	337	2.6	201	0.27	0.39	15	2.6	5.1