

給食だより



令和 7 年 5 月 3 0 日

練馬区立光が丘春の風小学校
校長 内 木 勉
栄養士 青木 あゆみ

6月 は梅雨の季節です。暑くなったり涼しくなったりと天候が不安定なこの時期は、体調を崩しがちです。元気に過ごすためには、バランスの良い食事・十分な睡眠・適度な運動を心がけたいものです。

また、この時期は気温と湿度が高くなり食中毒が発生しやすい季節でもあります。給食室でも普段以上に衛生面に細心の注意を払って給食を作っています。

皆さんも、まずは基本の「手洗い」から清潔な環境づくりを心がけてみてください。

1年生がそらまめの さやむき体験を行いました

5月13日(火)、1年生が給食に使用するそらまめのさやむきを行いました。
大きな豆に驚いたり、さやの中のふわふわな手触りを楽しんだりしながら、どの子も一生懸命に取り組んでいました。



さやをぐいと広げて
ていねいに豆をとりだせました



当日の献立



五目とりめし
ししゃものカレー焼き
けんちん汁
ゆでそらまめ
牛乳

食育の取り組み ～給食編～

◆献立◆

四季折々の伝統行事や、お祝いの日に食べる行事給食(入学祝い、端午の節句、重陽の節句など)、郷土料理を取り入れた給食、旬の食材を使用した季節感ある給食を心がけています。

◆地場産物の使用◆

給食では地場産物の使用として、練馬区産の野菜(小松菜、キャベツ、大根、たまねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、きゅうりなど)や、東京都産の食材(糸寒天、のり、舞茸など)を使用しています。



【6月4日は、ねり丸キャベツ】【6月24日は、練馬産のじゃがいも】を使った給食です!

練馬の産物や食文化に関する理解を深めることと、生産者に対する感謝の心を育むことをねらいとして、6月には、区立の小中学校が一斉に、練馬産のキャベツ「ねり丸キャベツ」とじゃがいもを使用した献立を実施します。

地元の生産者の方々が大切に育てたキャベツとじゃがいもが、練馬区教育委員会から提供されます。地場産ならではの新鮮な味を、生産者の方々に感謝しながら楽しんでほしいと思います。



【6月4日】ねり丸キャベツたっぷり使った
練馬キャベツの回鍋肉丼を作ります。



【6月24日】じゃがいもを使った
韓国風肉じゃがを作ります。

★6月に使用する主な食材の産地(予定)★

ねぎ	千葉県	ブロッコリー	香川県、埼玉県	ピーマン	茨城県
かぼちゃ	鹿児島県、沖縄県	白菜	茨城県	小松菜	瑞穂町
れんこん	茨城県	にんじん	徳島県、埼玉県	たまねぎ	茨城県、佐賀県
にら	茨城県	チンゲンサイ	町田市、立川市	きゅうり	練馬区
ごぼう	九州	生姜	高知県	キャベツ	練馬区
緑豆もやし	栃木県	にんにく	青森県、香川県	大根	練馬区
豆もやし	栃木県	じゃがいも	鹿児島県	りんご	青森県
セロリー	静岡県、茨城県	さやいんげん	鹿児島県	さくらんぼ	山形県
米	青森県	牛乳	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、山形県、秋田県、宮城県、北海道		