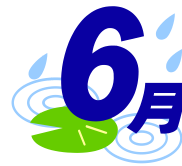


# 給食だより



令和 8 年 5 月 2 9 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年生とのぞみ学級が  
そらまめのさやむき体験を  
行いました

5月11日(月)、1年生とのぞみ学級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、一生懸命に取り組んでいました。さやの様子なども観察して、カードにまとめました。



当日の献立



さやをぐいっと広げて  
ていねいに豆をとりだせました

ガーリックトースト  
アスパラガスの米粉シチュー  
グリーンフレンチサラダ  
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（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（小松菜、のり、舞茸など）を使用しています。



【6月11日は、ねり丸キャベツ】【6月22日は、練馬産のたまねぎ】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」とたまねぎ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たまねぎが、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11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22日】たまねぎを使った  
スタミナ丼を作ります。

## ★6月に使用する主な食材の産地（予定）★

ねぎ	千葉県、茨城県	ブロッコリー	埼玉県、長崎県、福岡県	ピーマン	宮崎県
かぼちゃ	茨城県、沖縄県	にんじん	千葉県、茨城県	小松菜	瑞穂町
れんこん	茨城県	チンゲンサイ	静岡県	たまねぎ	兵庫県
にら	茨城県、栃木県	生姜	茨城県	きゅうり	練馬区
もやし	栃木県	にんにく	青森県、香川県	キャベツ	練馬区
セロリー	長野県	じゃがいも	鹿児島県、長崎県	りんご	青森県
大根	練馬区、千葉県	さやいんげん	千葉県	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、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道		