

# 給食だより

平成30年5月31日



練馬区立光が丘春の風小学校  
校長 世古 徳浩  
栄養士 林 敦子

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。

## TOPIC!!



「食育基本計画」により、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。

食育とは、「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」です。

日々の食生活は、心身ともに健康な生活のために、大きな役割を果たしています。生涯を通して健康な心身を育む上で「食べること」は何より大切です。ご家庭でも、できることから「食育」にチャレンジしてみましょう。



## 食育の取り組み ～給食編～

児童が日々の食事を通して、栄養や食文化について学べるよう給食では様々な取り組みを行っています。

### ◆献立

季節に合わせた行事給食（入学祝い、端午の節句、重陽の節句）、「食育の日」に合わせた郷土料理を取り入れた給食、世界の国の料理を紹介する給食などを実施しています。



### ◆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、にんにく、きゅうり、うどなど）や、東京都産の食材（糸寒天、のり、じゃがいも、かぼちゃ、舞茸など）を使用しています。

練馬大根や練馬産キャベツを使用した練馬区内一斉給食の際には、栄養士が給食時間に実際の練馬大根やキャベツを児童へ紹介しています。



### ◆皮むき体験

毎年1年生がグリーンピースのさや剥き体験、2年生がとうもろこしの皮剥き体験を実施しています。使用したグリーンピース、とうもろこしは給食室で調理し、当日の給食で提供します。



### ◆ランチタイムズ

毎日の給食時間に配布する「ランチタイムズ」には、その日の給食の栄養や調理の方法、旬の食材などについて載せています。

### 児童一人一回当たり平均摂取栄養価

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	Kcal	g	%	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
学校給食摂取基準	640	24	25～30	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5
今月の平均	634	25.5	28.4	333	2.5	241	0.4	0.5	28	4.2	2.7

# 6月11日から22日は 読書旬間です！

読書旬間に合わせて、給食では本にまつわる料理が登場します。  
全部、春の風小学校の図書室にある本なので、ぜひ読んでみてください。



## ❁低学年向け❁

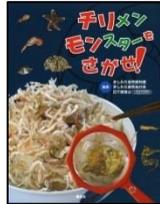


【ブルーベリーもいでのフッテのぼうけん】  
作：エルサ ベスコフ

21日(木)ブルーベリーマフィン

おかあさんの誕生日の贈り物にしようと、ブルーベリーとこけももを摘みに出かけた プッテは、こびとのおじいさんに出会います。おじいさんの魔法で小さくなったプッテはブルーベリー森へ行きますが…。

## ❁中学年向け❁



【チリメンモンスターをさがせ！】  
作：日下部 敬之

13日(水)大豆とじゃこの甘辛揚げ

チリメンジャコの中にまじって見つかる小さな生き物たち、チリメンモンスター、通称「チリモン」。あなたはチリモンを見つかりますか？

## ❁高学年向け❁



【男子★弁当部 弁当バトル野菜で勝負だ!!】  
作：イノウエミホコ

14日(木)惨のラタトゥイユソース

「男子弁当部」を結成し、弁当作りにはげむ小5男子3人組に強力なライバルが登場！ライバルの秘密を探ろうとした3人は、なぜか畑で農作業をすることに。そして、夏野菜たっぷりラタトゥイユを使った、まるごと畑弁当作りに挑戦！

### 給食の時間より

5月になり、1年生も給食の準備や片付けに慣れてきたようです。運動会の練習で慌ただしい日も協力して給食準備ができていました。

6月の給食目標は「手洗いを正しくしましょう」です。食中毒が発生しやすい季節です。手洗いは、清潔な環境づくりの基本です。自分のためだけでなく、他の人のためにも食事の前はしっかり、正しい手洗いをするのが大切です。

### 給食費の口座振替についてのお知らせ

#### ★引き落とし日：6月11日(月)

- ※口座振替手数料10円がかかります。
- ※口座振替は月1回です。前日までに、残高不足にならないようにご準備をお願いいたします。
- ※4、5月分が引き落とし不能のため未納になっている場合、今月に加算して引き落とします。その際、口座振替手数料10円×2回がかかりますのでご了承ください

### ★6月に使用する主な食材の産地(予定)★

キャベツ	茨城県 練馬区	葉ねぎ	静岡県	青ピーマン	茨城県 立川市
グリーンピース	鹿児島県	にんじん	徳島県	赤ピーマン	茨城県
ごぼう	茨城県	にんにく	青森県 練馬区 八王子市	大根	練馬区
小松菜	埼玉県 八王子市	ねぎ	茨城県 瑞穂町 八王子市	きゅうり	練馬区
里芋	埼玉県	ほうれん草	埼玉県	かぶ	八王子市
いんげん	鹿児島県 瑞穂町 昭島市	水菜	茨城県	えのきたけ	長野県
しそ葉	茨城県	もやし	栃木県	しめじ	長野県
じゃが芋	長崎県 八王子市	りんご	青森県	マッシュルーム	長野県
セロリ	静岡県	玉葱	香川県 練馬区	ズッキーニ	東京都
たけのこ	高知県	生姜	長崎県	なす	八王子市
にら	茨城県	南瓜	沖縄県	トマト	八王子市 小平市
小玉すいか	茨城県 群馬県	オレンジ	和歌山県	ブロッコリー	立川市
ブルーベリー	立川市 小平市	メロン	茨城県	アスパラガス	瑞穂町 立川市
牛乳	千葉県 群馬県 北海道	岩手県 秋田県	宮城県 青森県	米	青森県