

給食だより



練馬区立光が丘春の風小学校
校長 世古 徳浩
栄養士 配島 葉子

明日から夏休みが始まります。休みの間は、つい夜更かしをしたり、朝寝坊をしたりして、生活リズムが乱れがちです。また、冷たい飲み物や食べ物を取り過ぎると、胃腸が弱ってしまいます。

休み中も早寝早起きを心がけ、1日3回の食事をしっかり食べ、睡眠不足にならないように気を付けながら、元気に過ごしてください。

夏休みの間、給食室では、床面の補修工事の他、設備の点検や清掃を行います。9月にはきれいになった給食室で、引き続き、安全で美味しい給食を提供できるように頑張りたいと思います。



2年生がとうもろこしの皮むき体験を行いました

7月11日(木)、2年生が給食に使用するとうもろこしの皮むきを行いました。練馬区産の採れたてとうもろこしです。

一枚ずつ皮をむいたり、ふわふわのひげの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。



とうもろこしについて勉強しました。



枝付きのとうもろこし



給食費の口座振替についてのお知らせ ★引き落とし日：8月13日(火) 9月10日(火)

※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。

※前回までの分が未納になっている場合、加算して引き落とします。

その際、口座振替手数料10円が、引き落とし口数分がかかりますのでご了承ください。

★9月に使用する主な食材の産地(予定)★

れんこん	茨城県	たまねぎ	北海道	ピーマン	茨城県
かぼちゃ	神奈川県	にら	山形県	セロリー	長野県
大根	北海道	にんじん	北海道	枝豆	埼玉県
白菜	茨城県	にんにく	青森県	ブロッコリー	長野県
ごぼう	青森県	ねぎ	千葉県、茨城県	小松菜	東京都
もやし	栃木県	みつば	千葉県	キャベツ	群馬県
さやいんげん	茨城県・千葉県	里芋	宮崎県	きゅうり	群馬県、埼玉県
じゃが芋	茨城県、北海道	赤・黄ピーマン	長野県	チンゲンサイ	静岡県
さつま芋	千葉県、茨城県	なす	茨城県	米	青森県
りんご	青森県	ぶどう	長野県	梨	山梨県
牛乳	東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道				

児童一人一回当たり平均摂取栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月の平均	630	15.3	30.3	2.6	336	93	2.1	239	0.35	0.49	29	4.3
学校給食摂取基準	650	エネルギーの 13~20%	脂質の 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	20	5以上



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク