給食だより

7月

令和２年６月３０日

練馬区立光が丘春の風小学校
校　　長　　世古　徳浩
栄 養 士　　蔵島　葉子

梅雨が続いています。気温・湿度が高く、じめじめした日もあり、疲れが見える日もありますが、子供たちは元気に給食の時間を過ごしています。

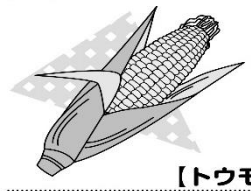
今年は７月末まで学校があります。暑い中で過ごすことになりますが、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、この時期を元気に過ごせるようにしましょう。

１年生　給食の様子

白衣の着方からトレーの持ち方まで、担任の話を良く聞きながら、初めての小学校の給食に真剣に取り組んでいます。食缶が空っぽになる日も多く、毎日しっかり食べています。

片付けも上手にできるようになりました。

トウモロコシ



米や麦と同じイネ科の植物で、「世界三大穀物」の一つに数えられるトウモロコシ。世界中でたくさんの品種が栽培されており、それぞれの特徴を生かして加工されています。日本で栽培されているのは、野菜として食べるスイートコーンという品種がほとんどで、北海道が全国一の産地です。おなかの調子をととのえる食物繊維や、夏バテ予防に効果のあるビタミンB群を多く含んでいます。

【トウモロコシの品種と主な加工品】

○デントコーン

世界で最も多く生産されている品種。家畜の飼料にされるほか、コーンスターチやコーンオイル、コーングリッツなど、幅広く加工される。

○スイートコーン

未熟な種子を野菜として食べる品種。缶詰や冷凍食品、コーンスープの素などにも加工される。

○ポップコーン

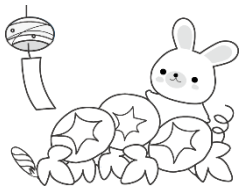
お菓子のポップコーンに使われる品種。爆裂種や爆粒種ともいい、乾燥させた完熟の種子を加熱すると爆ぜる（ポンポン弾ける）のが特徴。

給食費の口座振替についてのお知らせ

７月は今年度最初の給食費の引き落としがあります。

★引き落とし日：７月１０日（金）★

※７月は、６、７月２回分の引き落としとなります。
※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ご準備をお願いいたします。



★７月に使用する主な食材の産地（予定）★

かぼちゃ	鹿児島県、沖縄県	ズッキ	群馬県	ピーマ	茨城県
オクラ	群馬県	にら	茨城県、栃木県	じゃが	八王子市
ごぼう	青森県	にんじ	千葉県	小松菜	東京都
緑豆もやし	栃木県	ねぎ	千葉県	たまね	練馬区
さやいんげん	青森県	葉ねぎ	千葉県	キャベ	練馬区
とうがん	愛知県	トマト	愛知県	大根	練馬区
セロリー	長野県	にんに	青森県	とうも	練馬区
白菜	茨城県、長野県	生姜	高知県	こだま	千葉県、新潟県
水菜	茨城県	なす	群馬県、茨城県	米	青森県
牛乳	東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県				

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)
平均値	635	15.8	28.8	2.5	322	90	2.3	275	0.33	0.51	26	4.3
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	20	5以上

早ね 早おき 朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」