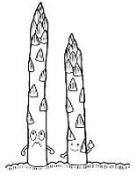


給食だより



令和3年4月30日

練馬区立光が丘春の風小学校
校長 内木 勉
栄養士 薮島 葉子



校庭の木々がきれいな緑色に色づき、風薫る爽やかな季節になりました。

朝晩と日中の温度差で体調を崩しやすく、また、新学期の緊張がほぐれて疲れが出やすい時です。連休中も早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活のリズムを崩さないように気を付けて過ごしましょう。

生活リズムを整えるには...

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。



連休中も早寝・早起きを心がけましょう!

給食費の口座振替についてのお知らせ

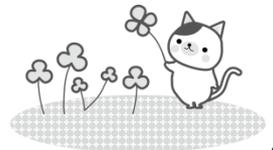
5月は今年度最初の給食費の引き落としがあります。

★引き落とし日：5月10日(月)

※5月は、4、5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。

1年生 給食の様子

12日の月曜日から、1年生の給食が始まりました。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、配膳、給食、片付けまで初めての小学校の給食に真剣に取り組んでいます。お代わりをする子どもも多く、よく食べてくれています。牛乳パックを開くのも、上手にできるようになってきました。



★5月に使用する主な食材の産地(予定)★

かぼちゃ	茨城県	たまねぎ	北海道、兵庫県	キャベツ	愛知県、千葉県
白菜	茨城県	にら	茨城県	キャベツ(20日頃~)	練馬区
里芋	石川県、愛媛県	にんじん	徳島県、千葉県	大根	千葉県
きゅうり	瑞穂町、八王子市	にんにく	青森県	大根(20日頃~)	練馬区
ごぼう	群馬県	ねぎ	千葉県、埼玉県	カラマンダリン	愛媛県
緑豆もやし	栃木県	ふぎ	愛知県	りんご	青森県
豆もやし	栃木県	新じゃが芋	鹿児島県	アンデスメロン	茨城県
さやいんげん	沖縄県、千葉県	糸みつば	千葉県	小玉すいか	茨城県
なす	埼玉県	アスパラガス	新潟県	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	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
今月の平均	649	15.6	29.4	2.4	329	91	2.2	277	0.37	0.51	29	4.4
学校給食摂取基準	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



「早寝早起き朝ごはん」