



令和3年5月31日

練馬区立光が丘春の風小学校
校長 内木 勉
栄養士 靄島 葉子

給食だより

梅雨の季節になりました。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。バランスの良い食事・十分な睡眠・適度な運動を心がけ元気にすごしましょう。

また、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。

皆さんもコロナ感染予防の基本でもある「手洗い」をしっかりと、清潔な環境づくりを心がけてみてください。



6月の給食目標は、『衛生に気をつけて食事をしよう』です。
ジメジメ、ムシムシする梅雨の季節は、バイキンがたくさんふえてしまいます。給食の時は、きちんと身の回りを片付けて、清潔にしましょう。石けんで手をきれいに洗い、ハンカチでしっかりとふきましょう。

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10日(木)

※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、引き落とし口数がかかりますのでご了承ください。



食中毒を防ぐには、まず手をきれいに洗うことが基本です。外から帰ってきたとき、調理や食事をする前、トイレから出たときはもちろん、調理中に生の肉や魚を扱ったとき、卵を割った後などにも、こまめに洗いましょう。



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(小松菜、キャベツ、大根、たまねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、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、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の教材などを児童へ紹介しています。



★6月に使用する主な食材の産地(予定)★

チンゲン菜	静岡県	たまねぎ	兵庫県、佐賀県	ねぎ	和光市、瑞穂町
かぼちゃ	沖縄県	白菜	茨城県	じゃがいも	町田市、八王子市
れんこん	茨城県	にんじん	徳島県、千葉県	キャベツ	練馬区
さつまい	茨城県	葉ねぎ	静岡県、高知県	大根	練馬区
ごぼう	青森県	生姜	高知県	きゅうり	練馬区
緑豆もやし	栃木県	ほうれん草	埼玉県	にんにく	練馬区
豆もやし	栃木県	ブロッコリー	埼玉県	りんご	青森県
水菜	茨城県	里芋	宮崎県	クインシーメロン	茨城県
さやいんげん	鹿児島県	小松菜	瑞穂町、立川市	さくらんぼ	山形県
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、		

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	655	15.3	29.7	2.6	335	95	2.4	258	0.37	0.52	27	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」
運動シンボルマーク