

給食だより



練馬区立光が丘春の風小学校
校長 内木 勉
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、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。



もうすぐ夏休み!

夏休みは、学校がある時と比べて自由になる時間が多いため、生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起きを心がけ、1日3食しっかり食べて、体調をととのえましょう。せっかくの長いお休みなので、ダラダラと過ごすのではなく、目標を決めて計画的に過ごせるといいですね。食事の準備や後片付け、料理のお手伝いにも、ぜひ挑戦してみてください。

1 早寝・早起きをして朝ごはんを食べる

2 1日3食をバランスよく食べる

3 こまめに水分をとる

4 冷たい物、おやつはとり過ぎない

夏休みの食生活4か条

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10日(火)・9月10日(金)

※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	兵庫県	水菜	茨城県
かぼちゃ	千葉県、茨城県	にら	山形県、茨城県	パプリカ 赤・黄	山梨県、茨城県
大根	北海道	にんじん	青森県	ほうれん草	埼玉県
白菜	長野県	にんにく	青森県	小松菜	八王子市、瑞穂町
ごぼう	青森県、群馬県	里芋	宮崎県	ピーマン	町田市
豆もやし	栃木県	チンゲンサイ	静岡県	さやいんげん	町田市
もやし	栃木県	なす	茨城県	なし	福島県
じゃが芋	北海道	キャベツ	群馬県	ぶどう	山梨県
さつまい	茨城県	きゅうり	群馬県、埼玉県	ブルーベリー	立川市
りんご	青森県	ブロッコリー	北海道	米	青森県
牛乳	東京都、群馬県、山梨県、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	631	16.7	33.7	2.5	349	91	2.2	251	0.40	0.51	29	6.0
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