

給食だより

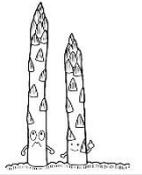


令和4年4月28日

練馬区立光が丘春の風小学校
校長 内木 勉
栄養士 靛島 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(火)

※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

14日の木曜日から、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。

当番さんはエレベーターホールで給食ワゴンを受け取ります



お教室で静かに待ちます

ストローを袋から取り出します



画面を見ながら、牛乳パックの開き方を勉強しました



★5月に使用する主な食材の産地(予定)★

かぼちゃ	沖縄県	たまねぎ	静岡県	キャベツ	愛知県
白菜	茨城県	にら	高知県、茨城県	セロリー	静岡県
里芋	宮崎県	にんじん	徳島県	ほうれん草	埼玉県
きゅうり	千葉県、群馬県	れんこん	茨城県	大根	練馬区
ごぼう	青森県	ねぎ	千葉県	河内晩柑	愛媛県
緑豆もやし	栃木県	ふき	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	糸みつば	静岡県	小玉すいか	茨城県
なす	茨城県	アスパラガス	九州地方	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	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	618	16.6	32.7	2.4	332	90	2.2	230	0.28	0.46	15	6.0



〈栄養価の記載について〉

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク