

令和2年度

# 6月給食だよ!

練馬区立光が丘秋の陽小学校  
校長 関根 幸男  
栄養教諭 佐藤 綾子



ご入学、ご進級おめでとうございます。

新しい学年、クラス、先生、友達と環境が変わり、緊張している人も多いでしょう。1年生のみなさんも最初は緊張をしますが、光が丘秋の陽小学校自慢の給食でお迎えします。楽しみにしてください。

さて、全学年15日(月)から給食が始まります。6月の3週目からの給食になります。新型コロナウイルスの関係で区から指示が出て、盛り付けが簡単にできるようなメニューになっています。不足する栄養素については、ご家庭でおぎなってもらいますようお願いいたします。この1年間で、ぐんと成長するみなさんの姿を楽しみにしています。

## 【食育】

本校では、食育に力を入れています。各学年様々な食育を実施する予定です。内容によっては、今年度は見合わせとなる食育授業もあると思いますが、食育を実施したことで、魚や野菜をしっかりと食べられるようになった児童が本校には大勢います。食育授業があるときには、学校のホームページで報告をさせていただきます。実施の有無は、学年だよりに等でお知らせいたします。



## 早寝早起き朝ごはん

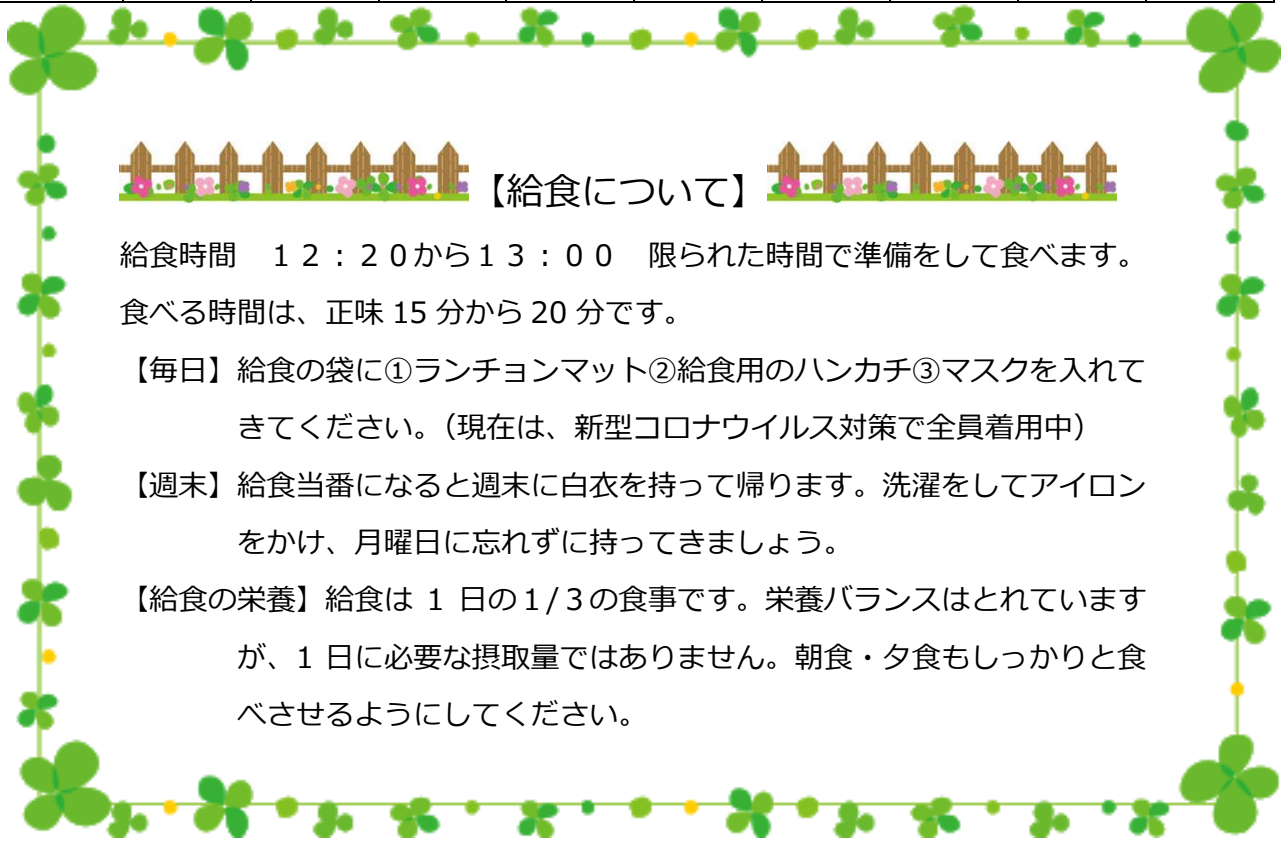
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

※早寝をすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと朝食を食べて、元気に学校へ登校してきてください!

☆6月の主な食材使用予定産地(厳選して使用します)

牛乳は、東京・群馬・岩手・宮城・北海道・青森・秋田・北海道

産地	練馬		青森	長野	群馬	茨木	千葉		埼玉
食材名	大根	にんにく	ごぼう	しめじ	きゅうり	白菜	いんげん	にら	小松菜
	たまねぎ	じゃが芋	りんご	セロリ		水菜	ねぎ	青梗菜	トマト
	キャベツ		にんにく	じゃが芋		青梗菜	にんじん	きゅうり	
産地	高知	香川	愛媛	宮崎	青森	沖縄	徳島		
食材名	生姜	にんにく	里芋	ピーマン	いか	もずく	わかめ		



## 【給食について】

給食時間 12:20から13:00 限られた時間で準備をして食べます。

食べる時間は、正味15分から20分です。

【毎日】給食の袋に①ランチョンマット②給食用のハンカチ③マスクを入れてきてください。(現在は、新型コロナウイルス対策で全員着用中)

【週末】給食当番になると週末に白衣を持って帰ります。洗濯をしてアイロンをかけ、月曜日に忘れずに持ってきてきましょう。

【給食の栄養】給食は1日の1/3の食事です。栄養バランスはとれていますが、1日に必要な摂取量ではありません。朝食・夕食もしっかりと食べさせるようにしてください。