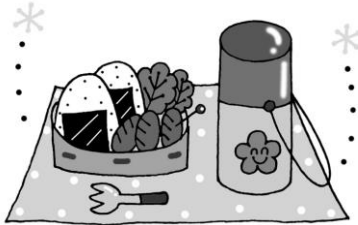




給食だより 5月

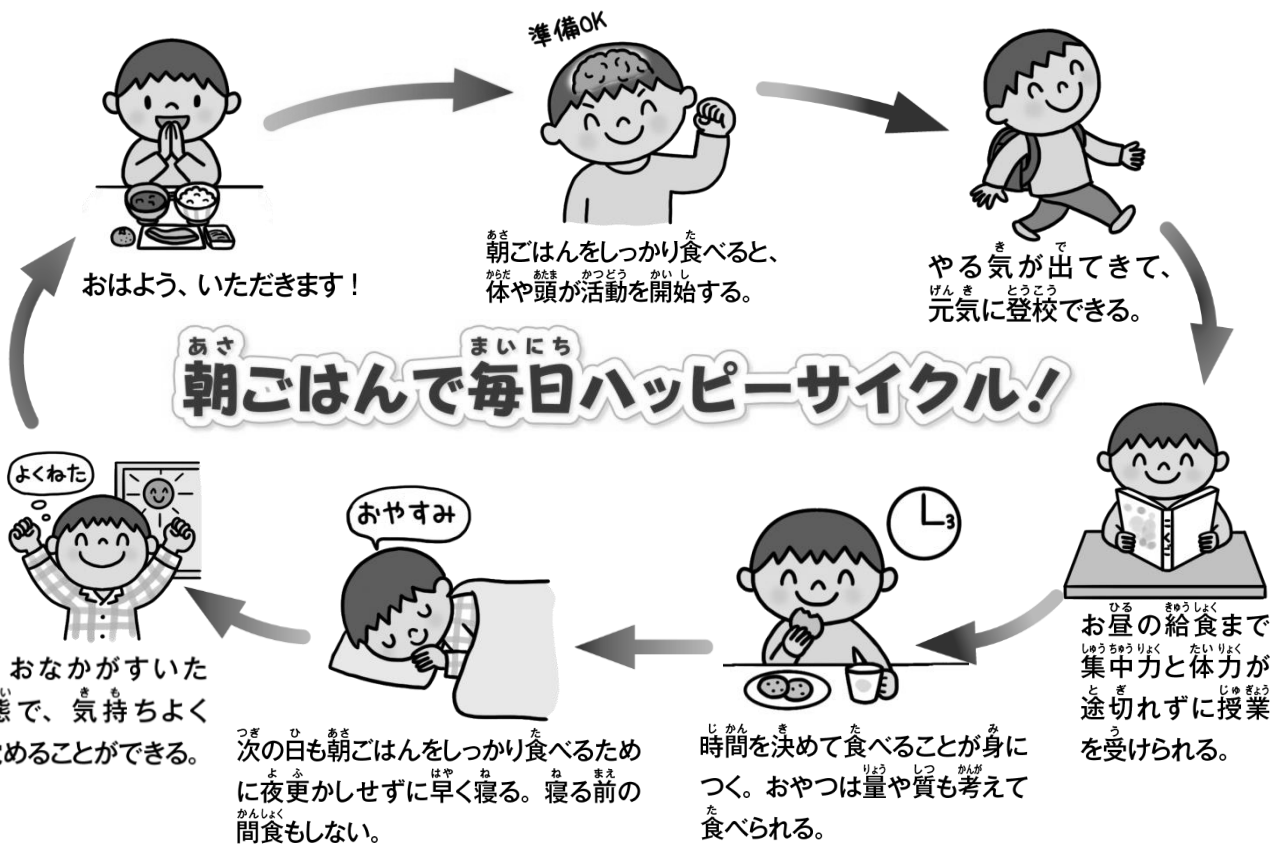


平成30年 4月27日
練馬区立大泉第六小学校
校長 西野 國子
栄養士 石井 明美



新緑の美しいさわやかな季節になりました。新しい環境にも慣れてくるころですが、同時に今までの緊張感がゆるみ、疲れが出てくる時期でもあります。

『早寝・早起き・朝ごはん』で規則正しい生活をし、心も体もリラックスして過ごしたいですね。



練馬産の食材を使います!



大六小の給食には、練馬区内の農家の方々のご協力により、1年を通して練馬産の農作物を使っています。5月は南大泉の高橋さんの畑でとれた、大根、キャベツを使う予定です。地元の食材を給食に使うことで、地域の自然や文化、産業等への理解、そして自分が生まれ育った地域への愛着を深めることができたらと思っています。献立表でも練馬産の食材を使用する予定のあるときは、太字にして紹介していますので、ぜひご覧ください。

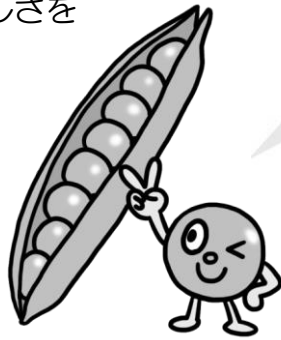
グリンピースで健康ピ〜ス!

とりたてのグリンピースのおいしさを
味わえるのは今だけです。

給食では、5月10日(木)に
2年生がさやむき体験を行い、
むいたグリンピースを使って
グリンピースごはんにします。

食材にふれること、調理の
お手伝いをする事は「食」への
興味・関心・食べる意欲を高める
よいきっかけとなります。

楽しく取り組めればと思います。



栄養がぎっしり!

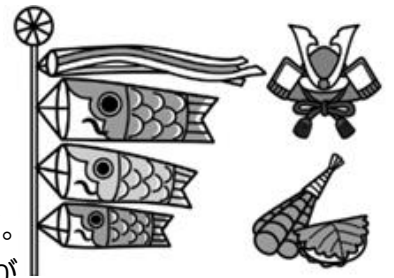
豆と野菜のダブルの栄養がぎっしり。たん
ぱく質やビタミンのほか、炭水化物、ミネ
ラルもバランスよく含んでいます。

おすすめの豆ご飯!

取り出した実をよく洗って炊飯器
に入れ、塩と酒を少々加えて、
後は普通のご飯と同じように炊い
て出来上がりです。春の香りと豆
の甘さが楽しめます。

5月5日は「たんごのせつく」

端午の節句は、男の子がしょうぶで元気に成長することを
願う行事です。こいのぼりをたてたり、かぶとをかざったりします。
そして、ちまきや柏もちを食べてお祝いします。柏もちに使われる
柏の葉は、若葉が出るまで古い葉が落ちないことから、「後継ぎが
いなくなる(子孫繁栄)」という縁起の良いものとされています。
ちまきは、中国から伝わったもので、災いがこないようにとの願いが
こめられています。給食では2日に「中華ちまき」を出します。



もち米を使って、いろいろな具材をあわせて調味した後は、ひとつずつ竹の皮で包んで蒸
します。手間はかかりますが、子供たちが健やかに成長することを願いながら作ります。

給食費納金のお願い

5月より、ゆうちょ銀行の給食費引き落としが
開始になります。4・5月分の初回引き落とし日
は5月7日(月)で2ヶ月分になります。残高の確
認をよろしくお願いします。

【4月】主な食材の産地について

4月の給食で使われた主な食材の産地は以下のとおりです。

- ・牛乳(東京など)・米(北海道)・玉ねぎ(北海道)
- ・人参(千葉など)・もやし(栃木)・大根(千葉)・ごぼう(青森)
- ・じゃがいも(鹿児島)・えのき草(埼玉)・長ねぎ(茨城など)
- ・キャベツ(神奈川)・小松菜(東京)・たけのこ(愛媛)
- ・清見(愛媛)・でこぼん(愛媛)・卵(茨城)・鶏肉(青森/岩手)
- ・豚肉(群馬/青森)・鮭(北海道)・ホキ(アルゼンチン)

【一人当たりの平均栄養摂取量(児童8~9歳)】



	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgPE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
5月平均	637	24.4	19.9	341	2.3	247	0.41	0.53	30	4.7	2.7
栄養摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー全体の 25~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5.0	2.5未満