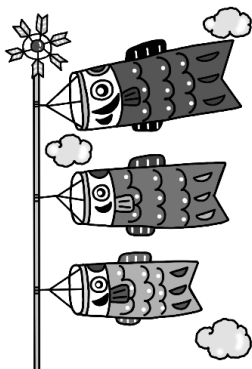
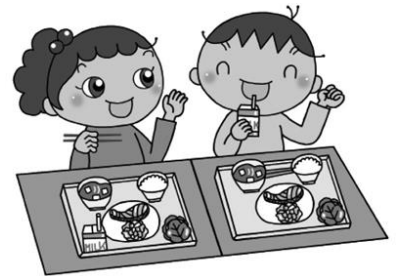




平成31年 4月26日
練馬区立大泉第六小学校

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。旬の食材をはじめ、毎日の食事を
大切にして、心も体もリラックスして過ごしたいですね。



ぎょうししょく 行事食について し 知ろう



5月5日はこどもの日です。この日には男の子の成長を祝ってこいのぼりを揚げ、武者人形などを飾ります。そして、かしわもちやちまきを食べますね。このように季節や人生の節目となる日、お祭り、お盆やお正月などの行事に食べる特別な料理や食べ物を「行事食」といいます。

行事食には、その時季に旬を迎える食べ物が多く使われます。さらに健康で心豊かに過ごすために昔の人が考えた知恵や願いが込められています。給食でも、1年の節目ごとにさまざまな行事食を出していきます。季節の味や伝統の味を受け継ぎ、未来に伝えていってほしいと願っています。



今年度も

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、ブロッコリーを使う予定です。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、食材名、料理名ともに太字にして紹介していますので、ぜひご覧ください。

グリーンピースのさやむきをします(2年生)

とりたてのグリー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15日(水)に2年生がさやむき体験を行い、むいたグリーンピースを使ってグリーンピースごはんにします。

食材にふれること、調理のお手伝いすることは「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。



グリーンピースの魅力

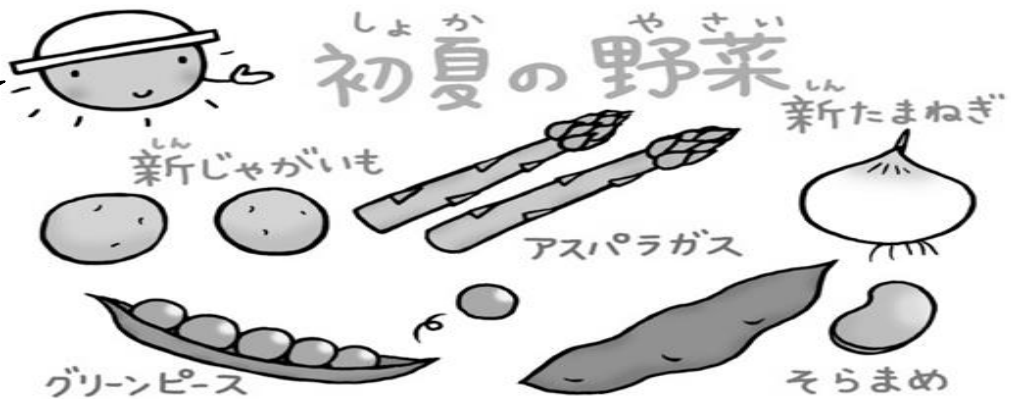
栄養がぎっしり!

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。

ほかにも
あります!
旬の野菜



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(火)で2ヶ月分になります。残高の確認をよろしくお願ひします。

【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)・えのき茸(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)・かじきまぐろ(神奈川)・豆乳(大分)

【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 μgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
5月平均	643	24.5	20.3	353	2.4	252	0.39	0.52	30	5.0	2.4
栄養摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の25~30%	350	3	200	0.40	0.40	20	5以上	2