5月 給食だより

令和8年　4月　30日
練馬区立大泉西小学校
校長　島田　朋子

新生活の疲れが出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から１か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の３つを意識してみましょう。

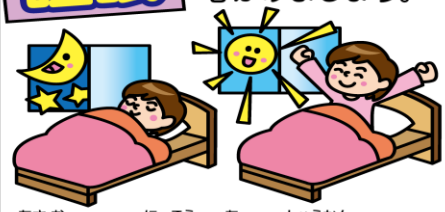
食事

朝・昼・夕の３食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。



朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、１日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。

給食室の中にはどんな調理機器があるの？

給食が始まり早3週間が過ぎました。
子どもたちも毎日、給食当番の仕事を頑張ってくれています。
大西小の給食室は１階にあり、廊下から中が見えるようになっていて、毎日約440食の給食を6～7名の調理員で作っています。
子どもたちは、給食室の中がどうなっているのか、興味津々のようで、作業中の様子をじっと見ている子もいます。
「中に入ってみたい」とよく言われますが、中に入ってもらうことは難しいので、給食室の中を写真でお見せしたいと思います。

↑回転釜です。この５台ある回転釜で煮物や炒め物、揚げ物を調理します。

←スチームコンベクションオーブンです。魚や肉、調理パンやケーキを焼いたり、中華麺を蒸したり、オムレツを作ったりしています。

←炊飯器です。一つの釜で７kgのお米が炊けます。１回に3釜炊けるのでご飯の日は２回転しています。

4月の使用食材産地

牛乳・・・福島、宮城、東京、群馬、青森、山形、山梨、岩手、北海道　米・・・青森　大麦・・・福井　米粉・・・埼玉　片栗粉、大豆・・・北海道　卵・・・栃木
豚肉・・・青森　鶏肉・・・青森、岩手　こんにゃく・・・群馬　かつおぶし・・・静岡・九州　のり・・・有明海、瀬戸内海　さわら・・・韓国　鮭・・・北海道、三陸
みそ・・・長野・岩手　干し椎茸・・・大分　りんご・・・青森　清見タンゴール…愛媛　ほうれん草・・・群馬、茨城　にら、ピーマン、セロリ・・・茨城
にんにく、牛蒡・・・青森　生姜…高知　きゅうり・・・埼玉　パセリ・・・千葉　玉葱・・・北海道　もやし・・・栃木　たけのこ・・・静岡　人参・・・静岡、徳島
小松菜・・・埼玉　キャベツ・・・愛知　ねぎ・・・埼玉、千葉　大根・・・茨城、千葉　じゃがいも・・・鹿児島　ブロッコリー・・・長崎