

平成29年度

きゅうしょく

給食だより



1月号

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



練馬区立大泉南小学校



あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願ひ致します



いよいよ今年度も残すところ3か月を切りました。引き続き、おいしく安心・安全な給食作りに留意していきたく思いますので、ご協力のほどよろしくお願ひ致します。さて、1年間の総まとめとなる3学期は、インフルエンザやノロウイルスが流行する季節のため、健康管理にはより一層の注意が必要です。寝不足が続いたり食事を抜いたりすると、体調を崩しやすくなりますので、早寝・早起きをし、

朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。
手洗い・うがいも忘れずに！



何かと忙しい朝ですが、家族そろってゆったりとした気持ちで朝ごはんを食べることで、健全な心と体を育むことができます。

今月使用する給食食材の産地について（予定）

ぎゅうにゅう 牛乳	ちば 群馬、いわて 岩手、みやぎ 宮城、あおもり 青森、あきた 秋田、ほっかいどう 北海道	ぶたにく 豚肉	さいたま 埼玉
こめ 米	あおもり 青森（品種：まっしぐら）	とりにく 鶏肉	いわて 岩手
ぎょかいりい 魚介類	ししゃも（ノルウェー）、ぶり（ほっかいどう 北海道・みやぎ 宮城）、ちりめんじゃこ（ひょうご 兵庫）、えび（ベトナム）、いか（ペルー）、しらすぼし（とくしま 徳島）、あさり（ちゅうごく 中国）、さけ（ほっかいどう 北海道・さんりく 三陸）、さば（ノルウェー・アイスランド）、むろあじ（はちじょうじま 八丈島）		
くだもの 果物	いよかん（あひめ 愛媛）、りんご（あおもり 青森）、きんかん（みやぎ 宮崎）、てこぽん（くまもと 熊本）、いちご（ねりま 練馬）		
やさい 野菜	キャベツ、ブロッコリー、ねぎ、だいこん、ゆず、はくさい（ねりま 練馬）、しめじ、えのき（ながの 長野）		
その他	あずき（ほっかいどう 北海道）、だいず（ほっかいどう 北海道）、くじら（なんきょくかい 南極海・北西太平洋）		

その他の情報は東京都・練馬区のホームページでご確認ください。



一人一回当たり平均栄養摂取量（中学年）

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミ ン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	632	24.3	20.8	343	2.5	280	0.38	0.53	40	5.1	2.8
摂取基準 (中学年)	640	24 18~ 32%	摂取エネルギー 全体の25~ 30%	350 380	3.0	170	0.40	0.40	20	5	2.5 未満

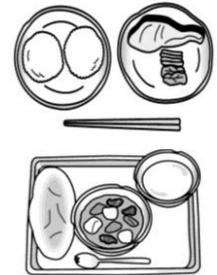
今月の献立より…



〇11日は鏡開きといってお正月に飾られていた鏡もちを木づちなどで割って食べる日です。ただし、「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いため「開く」という言葉を使います。鏡開きのおもちはぜんざいやお雑煮にして食べるのが一般的です。給食はぜんざいです。



〇24日は明治22年の学校給食開始時の給食に近付けた献立です。学校給食は山形県の私立忠愛小学校でお弁当を持ってこれない子どもたちに食事を提供したことが始まりとされています。献立はおにぎり、焼き魚、漬物でした。〇25日は昭和30年頃の給食に近付けた献立です。この頃はアメリカから入ってきた小麦粉で作ったコッペパンにくじら肉が定番でした。当時、人気メニューだったくじら肉入りカレーシチューを味わってみてください。



〇26日は現在の給食ということでリクエストの多い人気メニューにしています。〇29日は、練馬でとれた食材をたくさん使った地産地消献立です。練馬大根のたくあん、ブロッコリー、キャベツ、ゆず、白菜、だいこん、ねぎ、いちごが練馬産の予定です。〇30日は東京都の郷土料理である、深川飯に、八丈島産のむろあじを使ったむろあじ団子汁、伊豆諸島産の糸寒天を使った糸寒天サラダです。

ご家庭へのお願い

いつも給食費の徴収にご協力いただきありがとうございます。1月の給食費の引き落としは12日（金）で今年度最終回です。給食当番の週末に、給食着、ワゴンカバー、配膳台カバーなどを持ち帰りますので、お洗濯していただき、週明けに忘れずに持たせてください。どうぞよろしくお願ひします。

