

令和6年度



# 給食だより 6月号



「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク



## 練馬区立大泉南小学校

朝晩の風の涼しさはありますが、夏日を観測する日が出てきて、夏が近づいているのを感じられる季節になってきました。6月頃から湿気が多くなり、食中毒に気を付けなければなりません。食中毒と聞くと、レストランなどの飲食店や施設等の給食からなどのイメージがありますが、家庭でも食中毒は起きますので、食材の取り扱いや調理過程に十分ご注意ください。

### 今月の給食(こんげつのきゅうしょく)

- 4日：6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べてもらいたく、噛み応えのある献立にしました。
- 5日：「練馬キャベツ一斉給食の日」です。練馬区内の小中学校で一斉に、練馬区内で採れたキャベツを使った給食が出されます。大泉南小学校ではホイコーロー丼にしました。
- 10日：6月10日は入梅です。入梅とは、梅雨(曇りや雨が続く日)の季節に入ることを言います。この時期に採れる旬の魚のいわしは入梅いわしと言われています。入梅にちなんで、給食では、梅入りのふりかけといわしの竜田揚げにします。

### 6月4日～10日は歯と口の健康週間です!



### 食べるときに注意が必要な食品



### 今月の平均栄養価

	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	600	25.2 16.8	20.2 30.3	345	2.2	172	0.27	0.44	15	5.6	2.5
摂取基準 (中学年)	650	21~32.5 摂取エネルギー 全体の13~20%	14.4~21.6 摂取エネルギー 全体の20~30%	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	2未満

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギー産出方法が改訂されたためエネルギー量が改訂前より低く算出されます。

平均栄養価は中学年の1人分の量になります。個人個人、成長の差や運動量に違いがありますので、個人に合った、栄養価の摂取が必要です。目安として低学年は0.82倍量 高学年は1.2倍量になります。

### \*学校給食 主な使用食材の産地\* 5月2~23日 使用分

- 牛乳: 東京・群馬・岩手・青森・山梨・宮城・山形・北海道(牛乳産地4月分)
- 米: 青森
- 豚肉: 千葉
- 鶏肉: 岩手
- 魚介類: ししゃも(ノルウェー) さば(欧州)
- 果物: 美生柑(愛媛)
- 野菜: 玉葱(北海道)、にんじん(徳島)、じゃが芋(鹿児島)、小松菜(東京・埼玉)、にんにく(青森)、キャベツ(愛知・神奈川)、大根(千葉)、長ねぎ(茨城)、もやし(栃木)、さつまいも(千葉)

### 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」 「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

#### 食育とは...

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育
- および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること



### 保護者の方へ

給食当番の順番がまわってきましたら、白衣の洗濯をお願いします。また、清潔なマスクの持参もお願いします。

### ★おしらせ★

給食当番用の予備のマスクをランドセルに入れておいてください。