

給食だより

令和5年5月31日
住吉小学校 第4号
校長 小林 宏
栄養士 宮崎優衣

～6月は「食育月間」です～

家庭で取り組みたい「食育」

- 朝ごはんを食べる
- 家族で食卓を囲む
- 一緒に食事の支度を
- わが家の味を伝える

6月は国が定める「食育月間」です。1か月を通して、自分自身の食習慣を見直し、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状などに目を向けていきたいと思ひます。

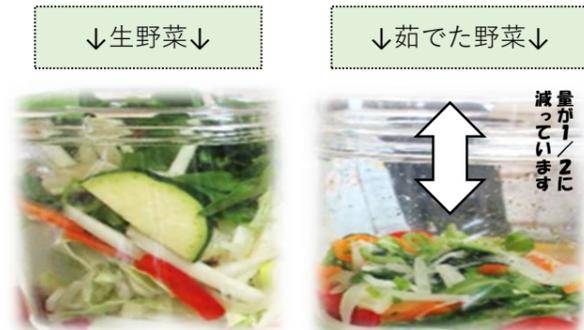
食することは「一生」続きます。毎日の給食や、食に関する様々な経験を通じて、「生きる上での基本」を身につけてほしいと考えています。「健康的な食生活を送るために何が出来るか」、ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

給食では、食事のお手本となるよう「主食・主菜・副菜」がそろうように心がけています。「主食・主菜・副菜」をそろえることで、栄養バランスが整い、野菜を食べる量が増え、肥満や生活習慣病の予防につながります。



また、子どもたちに必要な野菜の量をご存知でしょうか。約120g/日と言われていす。

左の写真は、生野菜120gと茹でた野菜120gを比べたものです。野菜は、加熱調理をすると量が減るので、食べやすくなります。これから暑さが増し、冷たいものを食べたくなる季節ですが、野菜は加熱調理がオススメです。



～給食費について～

学年	月額
1・2年生	4,370円
3・4年生	4,640円
5年生	4,615円
6年生	4,900円

今月の口座振替は、**6月6日(火)**です。
※再振替は6月20日(火)です。

※5年生は、遠足の延期分を調整させていただいております。

※払込手数料として1回につき10円の手数料がかかります。

ゆっくりよくかんで食べていますか？

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

- むし歯を予防する
- 肥満を予防する
- あごの発育を助ける
- 味覚の発達をうながす
- 栄養の吸収がよくなる



5月の主な食材の産地

毎月、前の月の食材料の産地をお知らせします。

食材名	産地	食材名	産地
精白米	新潟県産	にんにく	青森県
麦	国産	はくさい	茨城県
きなこ	北海道	ピーズ	長野県
切干大根	国産	ピーマン	茨城県
大豆	国産	ふき	西東京市
さといも	新潟県産	ブロッコリー	愛知県
じゃがいも	鹿児島県	ほうれんそう	西東京市
赤ピーマン	茨城県	みつば	静岡県
あしたば	東京都	もやし	栃木県
アスパラガス	栃木県	レタス	長野県
いんげん	茨城県・沖縄県	れんこん	茨城県
えだまめ	北海道	えのき	長野県
かぶ	西東京市	エリンギ	長野県
黄ピーマン	茨城県	きくらげ	西東京市
キャベツ	西東京市・愛知県	しいたけ	九州・四国
きゅうり	西東京市・千葉県	しめじ	長野県
コーン	国産	マッシュルーム	国産
ごぼう	青森県	黄桃缶	山形県・福島県
ごまつな	西東京市	みかん缶	九州・香川県
しょうが	高知県	レモン	広島県
スナップエンドウ	西東京市・茨城県	いか	青森県
セロリ	静岡県	かつお	静岡県
ぜんまい	国産	さけ	北海道
だいこん	西東京市	さば	ノルウェー
たけのこ	国産	ししゃも	ノルウェー・アイスランド
たまねぎ	西東京市・兵庫県・徳島県	ちりめんじゃこ	兵庫県
チンゲンサイ	茨城県	昆布	北海道
ながねぎ	千葉県・茨城県	ほたて	北海道
なす	栃木県	たまご	青森県
にら	栃木県	鶏肉	宮崎県
にんじん	徳島県・千葉県	豚肉	千葉県・茨城県
		ベーコン・ハム・ウインナー	群馬県

めぐみちゃんメニュー
まだまだ募集中です！
今年度は「秋野菜」です！

ぐるめぐメニュー 大募集！

小学生のみんなが考えたメニューをお店の人がアレンジしてお店で販売します。旬のやさしいくたものを使って、楽しいメニューを応募してね！
(下のイラストが旬の野菜だよ、参考にね！)

令和5年5月17日(水)～6月15日(木)

応募のしかた
対象：市内在住の小学3年生～中学3年生
応募期限：メニューのタイトル、イラスト、使用食材を書いてください。
応募方法：お父さん・お母さんまたはお兄さん・お姉さんと一緒に提出してください。
応募内容：お父さん・お母さん・お兄さん・お姉さんからのコメントを添えてください。
応募先：住吉小学校 給食センター
応募期間：令和5年5月17日(水)～6月15日(木)まで
応募方法：お父さん・お母さん・お兄さん・お姉さんと一緒に提出してください。