



令和7年5月30日(金)
豊島区立目白小学校

お家の方と一緒に読みましょう！

❖梅雨入り間近になりました❖

5月の後半は、気温が上がったと思ったら急に雨が降ってくるなど不安定な天気の日が多くありましたが、気候の変動に負けず、健康に過ごすことはできたでしょうか。6月は梅雨入り間近で、湿度が高く細菌が繁殖しやすい季節です。基本の手洗いははじめとして、給食前の身の回りの整理・整頓など、いつも以上に衛生を心がけることが大切です。



6月は 食育月間!

TOPIC!!

「食育基本計画」により、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育とは、「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、様々な経験を通じて『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」です。日々の食生活は、心身ともに健康な生活のために、大きな役割を果たしています。生涯を通して健康な心身を育む上で「食べること」はとても大切です。ご家庭でも、できることから「食育」にチャレンジしてみてください。

目白小学校の給食の時間を通じた食育

児童が日々の食事を通して、栄養や食文化について学べるよう給食では様々な取組を行っています。

◆献立

季節に合わせた行事給食（入学祝い、重陽の節句、冬至など）、「食育の日」に合わせて郷土料理などを取り入れた給食、世界の国の料理を紹介する給食などを実施しています。また給食では、旬の食材や都内産の地場産物を使用しています。

◆ぱくぱく

毎日の給食時には、その日の給食の栄養や調理の方法、旬の食材などについて載せた給食メモである「ぱくぱく」を配布しています。

また、「ぱくぱく」の内容や、給食の写真は給食室前の掲示板に貼ってあると共に、目白小学校のホームページにも掲載されています。



◆児童給食委員会

左記QRコードを読み取ってください

給食委員は、昇降口を入って正面にある栄養黒板に、毎日その日の給食に使用されている食材の掲示を行っています。また給食時間に、その日の給食にまつわるトリビア等を放送しています。



先月分(5月分) 食材の主な生産地

米…秋田県(あきたこまち) 牛乳集乳エリア…千葉県 豚肉…茨城県・群馬県 とり肉…岩手県 人参…徳島県 小松菜…東京都 かぶ…東京都 ネギ…茨城県 ごぼう…青森県 じゃがいも…北海道・沖縄県 玉葱…北海道 生姜…高知県 いんげん…茨城県・沖縄県 ほうれん草…群馬県 きゅうり…群馬県・埼玉県 もやし…栃木県 さやばつ…愛知県・茨城県 パセリ…茨城県 セロリ…茨城県 大根…千葉県 空豆…千葉県 にんじく…青森県 白菜…茨城県 しめじ…長野県 えのき…長野県 なめこ…山形県 青梗菜…茨城県 春菊…茨城県 ビーマン…茨城県 にら…茨城県 アスパラガス…佐賀県 甘夏…熊本県

給食の時間より

5月15日に、1年生が空豆のさやむきを行いました。事前に「そらまめくん」の絵本を読んでいたためか、むいた瞬間「そらまめくんだ!!」と嬉しそうに、さやから空豆をとりだしていました。また、さやの中を、指でなでながら「ふわふわしてる。」と触感を確かめていました。給食の時間には、自分たちがむいた空豆を味わって食べていました。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均摂取	617	16.3	28.6	2.1	367	97	2.9	257	0.4	0.5	31	7.0
一食当たり基準	650	13~20	20~30	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5