

平成29年度

# 4月食育だより

練馬区立 中村小学校



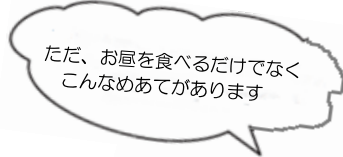
早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

ご入学・ご進級おめでとうございます。  
期待に胸をふくらませ、希望に満ちた新年度が始まりました。  
4月は環境が変わり、精神的にもかなり疲れます。  
バランスのとれた食事と十分な休養をとって、  
毎日元気に学校生活を送れるようにしましょう。



## 学校給食 ☆このようなことを考えて実施しています！☆

- ①自分から栄養に気をつけ、好き嫌いをなく食べ、健康なからだをつくります。
- ②食事についての正しい理解と望ましい食習慣を身につけます。
- ③学校生活を楽しく豊かなものにし、明るい社交性を養います。
- ④食べ物が自然の恵みであることを理解し、生命や自然環境を大切にする態度を養います。
- ⑤食生活がさまざまな人に支えられていることを学び、感謝する態度を養います。
- ⑥わが国の各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めます。
- ⑦食べ物はどのように作られて、輸送され、消費されてゆかかなどの理解へと導きます。



※学校給食は子どもたちの心身のすこやかな育成をはかるため、教育の一環として位置づけられています。そして、毎月実施されている学校給食は、文部科学省から示されている学校給食摂取基準（1回の給食に必要な栄養量の内訳）と、食品構成表（何をどれだけ食べたらよいかという内訳）を基にして作られています。  
月刊「食育フォーラム」より

## 4月の献立から

- 10日(月)「桜ごはん」  
お米ともち米で炊いたごはんに桜の花の塩漬を飾り、春の香りを添えます。
- 11日(火)「甘夏ケーキ」  
旬の甘夏みかん、小麦粉、砂糖、卵、ベーキングパウダーで甘夏ケーキを作ります。  
ほんのり甘夏みかんの香り、味がします。
- 12日(水)「春野菜のスープ煮」  
豚肉、たけのこ、さやいんげん、じゃがいも、人参、玉ねぎをスープで煮ます。  
春野菜の新しい香りや味がするメニューです。
- 24日(月)「ふきの炒め煮」  
生のふきを茹でて、油で炒めて、お味噌と砂糖で味をつけます。  
ふきは、春になると野原や山の中でも見られる山菜のひとつです。  
独特のほろ苦さや香りがあり、春を感じさせてくれます。
- 26日(水)「たけのこごはん」  
採れたての新たけのこをつかい、たけのこごはんをつくります。  
昔から、真っすぐ、すくすく育つことを願って食べていました。



※1年生の給食は、4月12日(水)から始まります。

## 春は「ほろにが」

春の野菜は、鮮やかな緑色とやわらかさ、そして「ほろにが」が特徴です。

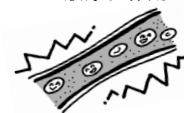
### 「ほろにが」のパワー

整腸作用



胃腸の働きを良くし、消化吸収を助けます。

血液浄化作用



血液中の老廃物を取り除き、血をきれいにしてくれます。

免疫作用



病気に対する抵抗力を高めます。



春は気候も不安定で体調を崩しがちです。そんな季節だからこそ春野菜のパワーが必要です！ 春野菜は自然からの贈り物です。

月刊「食育フォーラム」より