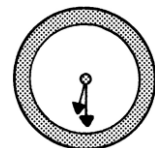


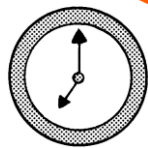
9月給食だより

平成28年度 北町小学校
校長 石井 友行
栄養士 山本 わかな

楽しい夏休みをすごすことができましたか？ まだまだ暑い日が続いているので、体調をくずさないように3食しっかりと食べて、生活リズムをととのえましょう。



体のリズムは25時間!? リズムを合わせる方法とは



地球の1日は24時間ですが、人間の本来持っている1日の生体リズム(体内時計)は25時間といわれています。これを24時間に合わせるためには、朝の決まった時間に太陽の光を浴びることが大切です。朝に目から太陽の強い光が入ることによって約14時間後に睡眠を促すホルモンが分泌されます。また、朝食をとることで、血糖値が上がり1日のリズムがつくりやすくなります。



たてわり班給食 (7月12日(火)実施)



1年～6年までの子供たちで編成されたたてわり班で、給食を食べました。1年生は「いただきます」のあいさつ、2年生は「ごちそうさま」のあいさつ、3年生は牛乳を配り、4年生は給食を配り、5年生は配膳と後片付け、6年は司会進行を行いました。みんなの協力のおかげでスムーズに配食も進み、たのしく食事をすることができました。

2年生枝豆のさやもぎ

(7月1日(金)実施)

練馬区産の枝豆を枝付きのまま届けてもらい、子供たちにさやもぎをしてもらいました。もいだ枝豆は給食室で茹でて、当日の給食に出しました。自分たちでももいだ枝豆を「いっぱい食べた!!」と言ってはりきって教えてくれました。124本の枝豆からさやをもいでくれた2年生ありがとうございました。



1年生とうもろこしの皮むき

(7月13日(水)実施)

中庭でとうもろこしの皮むきをしてもらいました。1人だいたい2本、全部で221本のとうもろこしの皮があつという間にむけました。もっと皮をむきたいと言う子供が続出。とっても楽しかったようです。給食に出したとうもろこしは甘くて大好評でした。



体験給食会 (7月5日(火)実施)

1年生保護者、転入生保護者を対象とした体験給食会を実施しました。当日は34名の保護者にご参加いただき、ありがとうございました。北町小学校の給食ができるまでの様子、朝食の大切さなどを話し、その後、給食の配膳、喫食と体験し、当日は「麦ごはん・マーボーなす・豆腐ときくらげのスープ・メロン」を食べていただきました。

体験給食会後のアンケートでは、給食について理解を深めたという意見を多くの方からいただきました。子供たちの好き嫌いについての質問では、嫌いな食材は、上位からなす・ピーマン・トマト・魚でした。その他に、初めて見る食べ物は食べないという回答もありました。食べ物のおいしさは食べてみて初めて分かるものです。家族が率先して、何でもおいしく食べて、そのおいしさを言葉で伝えることで、子供たちの食べる意欲を刺激してあげてください。食卓でおいしい、おいしいといっぱい言ってください。楽しい食卓の雰囲気作りは食欲を増進してくれるはずですよ。



9月 児童1日1回あたり平均摂取栄養量 (中学年3・4年生)

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
						Aμg	B ₁ mg	B ₂ mg	Cmg	
北町小平均	614	24.2	29.5	342	2.5	234	0.35	0.50	24	4.7
学校給食摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー全体の25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0