

(家庭数配布)
平成29年度
3月

給食だより



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

1年間、学校給食費の徴収にご協力ありがとうございました。
来年度も引き続きよろしくおねがいいたします。
新年度最初の引き落としは**5月7日(月)**です。よろしくお願ひします。



平成30年2月21日

練馬区立北町小学校 校長 稲葉 孝之
栄養士 澁谷 模



3月は1年間のまとめの時期です。みなさんは、給食を通して生きることには欠かせない「食」について、多くのことを学んできました。この1年間で学んできたことは、進学・進級先でも生かすことができます。これからも「食」を大切にしてくださいね。

1年間の給食をふり返ろう

できたもの(わかったもの)は○、時々できたもの(少しわかったもの)は△、できなかったもの(わからなかったもの)は×をなぞりましょう。

<p>食事マナーを守って、楽しく食べられた</p>	<p>給食は栄養バランスのとれた食事であることがわかった</p>
<p>給食の前に石けんを使って、しっかりと手洗いができた</p>	<p>空気の入れかえや、ごみ拾いなどの食事環境をととのえた</p>
<p>地域の食材や行事食、郷土食を知ることができた</p>	<p>感謝の気持ちを持って残さず食べることができた</p>



食生活をふり返ろう!

食べられる食べ物を捨てていませんか?

日本は食品ロス(まだ食べられるのに捨てられている食べ物)が、平成25年度の推計で年間約632万トンも発生しています。食材は「買いすぎず」「使い切る」「食べ切る」ごとに気をつけて食生活を見直しましょう。

白頃から防災対策! 非常食を備蓄するコツ

白頃から使う食材を災害時の非常食としても活用することができます。例えば、米、もち、小麦粉、のり、乾物類、調味料、缶詰、瓶詰などは長期保存が可能です。そのため、多めに用意して、消費したら補充しておくことでよいでしょう。また、野菜はゆでて冷凍しておく、自然解凍して食べられるので災害時にすぐに活用できます。

リクエスト給食結果発表!

順位	メニュー	票数
1位	揚げパン(きなこ・ココア)	44票
2位	みそラーメン/ラーメン	25票
3位	チョコいちご/いちご	19票
4位	鯨の竜田揚げ	15票
5位	カルピスゼリー	11票
	抹茶豆乳プリン	11票
7位	カレーライス/チキンカレー	10票
8位	かみかみサラダ	9票
	スイートポテト	9票
10位	白米・フルーツポンチ・お年玉ゼリー	6票
番外	UFOゼリー・唐揚げ・はるさめサラダ・わかめサラダ・豚汁 ワンタンスープ・うぐいす豆・おはぎ(きなこ)・かきたまじる・ししゃも みそ汁・もやしサラダ・ガーリックポテト・黒糖パン・ココアパン すいかパンチ・照り焼きバーガー・ABCスープ・中華おこわ など	

6年生に、6年間食べてきた給食の中から、卒業前に「もう一度食べたい給食」について、給食委員会のみなさんの協力の元12月にアンケートを行いました。アンケートの結果は上記の通りです。
2月・3月の献立には、リクエストのなかから上位を中心に献立を取り入れました。
6年生にとっては、小学校での給食は今月が最後となります。小学校で食べた給食が楽しい思い出として残ってくれたらうれしいです。
リクエストしてくれたメニューは、少ない票を含めてとてもたくさんあったため、全てを載せることができませんでしたが、ひとりひとり、思い出に残るメニューがあるのだと思うと、とてもうれしい気持ちです。
食事は偏り無く、バランスよく食べることの大切さを忘れずに、これからの人生を心身ともに健康に過ごせるよう願っています。

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	Kcal	g	%	mg	mg	Aμg	B ₁ mg	B ₂ mg	Cmg	g
北町小平平均	627	22.9	27.6	326	2.1	231	0.34	0.46	30	4.5
学校給食摂取基準	640	18~32	20~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5