

平成30年度

4月

給食だより



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動
シンボルマーク

平成30年4月6日

練馬区立北町小学校 校長 稲葉 孝之
栄養士 澁谷 楨



入学・進級おめでとうございます！

芽吹きの中、春のあたたかな日差しの中、ピカピカのランドセルを背にした新入生を迎え、学校全体が華やいだ雰囲気になります。

新しいクラスでの生活に、みなさん希望に満ちあふれているのではないのでしょうか。給食室でも、今年度もみなさんにおいしい給食をお届けしようと、スタッフ一同張りきっているところです！

学校給食について

- 主食** ごはん、パン、めん類など。炭水化物が多く、主にエネルギーのもとになります。
- 主菜** 魚、肉、卵、大豆製品など。たんぱく質が多く、主に体をつくるもとになります。
- 副菜** 野菜を中心にしたもの。ビタミン、ミネラルが多く、主に体の調子をととのえます。
- 牛乳** 給食にいつもつきます。成長期に多く必要とされるカルシウムが豊富です。

★昨年度まで瓶牛乳だった牛乳は、今年度より紙パックに変更されます。

～ご家庭でお願いしたいこと～

今日の給食は何かな？

献立表は見やすいところに貼っておいてください。給食の献立や食べたときの様子など、お子様との話題にしてください。

また、軽度のアレルギーで自己判断で給食を食べる場合には、献立表で食材を確認の上、食べないことが望ましいものがありましたら、お子さんにお伝えください。

食べることに集中できるようにしましょう

給食は一定の時間が決められています。ご家庭でも遊びながら食べたり、テレビを見ながら食べたりせずに、食べることに集中できるような雰囲気づくりを心がけてください。

親子で食事の支度をしましょう

給食は児童全員が順番に当番になります。食事の準備、後片付けができるように、ご家庭でも盛りつけや配膳などのお手伝いをさせていただきたいと思っております。

給食当番の時は、上着のそでやスポンの裾などが配膳台に引っかからないようシンプルな服装にし、髪が長い場合はまとめてください。

食べ物を大切にすることを育てましょう

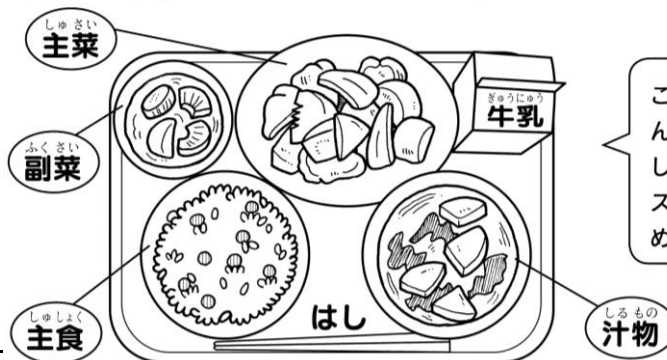
食べ物はたくさんの方の手を通して作られます。また、私たちの命は動植物の命によって生まれています。感謝の気持ちをもって食べるよう、ご家庭でも折に触れ、お話しください。

給食当番の身支度チェック

- ①髪は全部帽子に入れましょう
- ②マスクはきちんとつけましょう
- ③つめは短く切っておきましょう
- ④手は石けんできれいに洗いましょう
- ⑤清潔な白衣を身につけましょう



配ぜん 正しい置き方をしていますか？



これを参考に自分の配ぜんをチェックしてみましょう。正しい配ぜんはスムーズに食事をするための第一歩です。

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
今年度第1回目の引き落としは5月7日(月)です。

～給食室の紹介～

北町小学校の給食は「(株)日本国民食」に調理業務を委託しています。これは、調理とそれに付随する業務(配膳・調理器具の洗浄・消毒、残菜の処理など)を民間業者に委ねるもので、献立作成や食材の発注は従来通り学校の栄養士が行います。食物アレルギー対応についても、除去食を基本にできる限りの対応をしています。

安全で栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきます。子供たちに給食の時間を楽しく過ごしてもらえよう、栄養士・調理員で力を合わせて頑張ります。

ご理解・ご協力をお願いいたします。



	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄
	Kcal	g	%	mg	mg
北町小平均	616	23.6	28.9	333	2.3
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
ビタミン					食物繊維
	A μg	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g
	236	0.36	0.47	27	4.4
	170	0.4	0.4	20	5

