4月 給食だより

令和５年４月６日
練馬区立練馬第三小学校
校長　城﨑　真
栄養士　井筒　美希

ご入学、ご進級おめでとうございます。子供たちは、これから始まる学校生活に胸を踊らせていることでしょう。給食だよりでは、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきたいと思います。よろしくお願いします。

今月の給食献立より

★4月13日　「1年生小学校初めての給食開始」

小学校で初めての給食です。給食の準備や盛り付けが最初は戸惑うかもしれませんが、担任の先生や栄養士がしっかり指導していきます。子供たちの成長を安心して見守ってください。この日はチキンライス、五目野菜のスープを給食で出します。

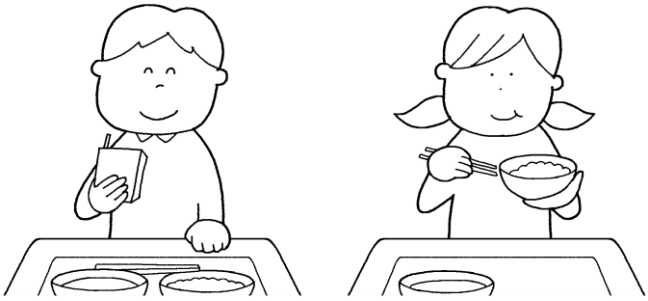
★4月19日　「毎月19日は食育の日」

食育の日は食育基本法の「食育推進基本計画」により制定された日です。食育は食を育てる「育（いく）」が「い＝1 く＝9」の語呂合わせで決められています。

今月は韓国料理のタッカルビ丼を出します。タクは鶏、カルビは肉の意味で、鶏肉と野菜を辛く炒めた料理のことです。
給食では食べやすいように、甘辛く味付けをします。

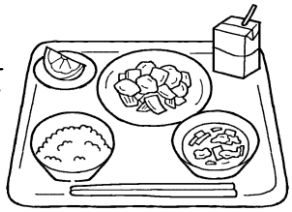
給食が始まります

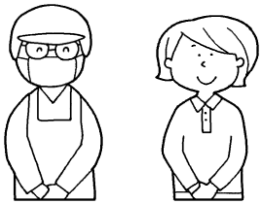
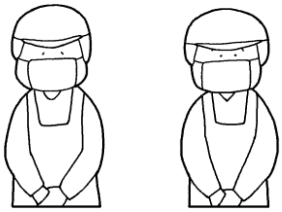
学校給食は、栄養バランスの取れた食事で成長期にあるみなさんの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付ける教材としての役割があります。ぜひご家庭でも、給食の話題に触れてみてください。



Q.　給食にはどんな栄養素が含まれているの？

A.　学校給食の栄養素量の基準は、文部科学省によって決められています。学校給食は、成長期の子供に必要なエネルギー、たんぱく質、脂質、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミンA、B_1、B_2、C、食物繊維などがバランスよくとれるように定められています。





**今年度も１年間
よろしくお願いいたします**