

給食だより 4月

令和4年度
練馬区立向山小学校



ご入学、進級おめでとうございます。今年度も引き続き、感染症への対策は続くことが予想されますが、安心安全な給食時間がすごせるよう、対策を実施しながら給食を通じた食育をすすめていきます。ご理解、ご協力をお願いします。

学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より
抜粋・要約

<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p>2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p>	<p>3 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
<p>4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p>	<p>5 食生活が多岐の人々の労働に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p>6 伝統的な食文化を理解する。</p>
<p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>		

学校給食ってどんなもの？

学校給食は、「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成し、1日にとるべき栄養の約1/3、カルシウムは1/2がとれるように計算されています。塩分量は、中学年で2g未満となっています。薄味を心がけた味付けになっていますので、給食の味付けが薄いと感じるときは、日々の食生活を見直すきっかけにしたいと思います。

牛乳
骨や歯を強くしてくれます

副菜
野菜、きのこ、芋、海草などを使った料理

主食
脳のエネルギーにもなります。

汁もの
野菜、きのこ、芋、海草、大豆製品などを使い、具たくさん汁を作ります

主菜
体をつくるタンパク質がとれるよう、肉、魚、卵、大豆などを使った料理です

給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です。

向山小学校の給食は？

和食を中心に、洋食、中華、デザートを取り入れながら、興味を持ってもらえる献立づくりをしています。減塩でもおいしく食べられるよう、だしをしっかりと、カレーやシチューのルー、デザートも給食室で手作りしています。

給食調理・・・協立給食株式会社のみなさんが調理を担当します。

給食費・・・1,2年生247円 3,4年生261円 5,6年生280円です。

給食費は毎月15日に引き落としとなります。(土日、祝日が重なった場合は翌営業日)

*初回の引き落としは5月16日(月)です。詳細は後日お手紙でお知らせします。

4月の給食のしょうかい

- 8日(金) 1年生の給食がスタートします。配膳しやすいシュガートーストとシチューとりんごです。給食のルールを守って楽しい給食時間にしましょう。
- 12日(火) レンズ豆を使ったカレーです。レンズ豆とは、直径5mmほどの小さな平たい豆で、鉄分が多く含まれています。
- 15日(金) 入学、進級をお祝いして、赤飯を炊きます。
- 19日(火) 旬をむかえる「たけのこ」を使って「たけのこごはん」を作ります。



保護者のみなさまへ



白衣を持ち帰ったときは、洗濯し、翌週初日に必ず持ってくるようお願いします。また、ランチョンマットも忘れずに持たせるようにしてください。

毎日の給食について、ぜひおうちで話題にしてください。おいしかった! 苦手だったけど食べた! 初めて食べた! など、給食の感想をきいてみてください。



しっかり朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。学校では給食までに4時間の授業があります。朝ごはんか午前中の活動をささえる大切なエネルギー源になります。

*毎日の給食の写真はホームページにアップされます。*カラーの給食だよりは、ホームページの「給食だより」をご覧ください。