

# 4月 給食だより

ご入学、ご進級おめでとうございます。本年度も「安全安心おいしい楽しい給食」を目指します。新型コロナウイルス感染症への対応はしばらく続けていくこととなります。安心して給食の時間を過ごせるよう、感染拡大防止対策を実施しつつ、毎日の給食の時間を中心に、授業等とも連携しながら食育を進めていきます。ご理解ご協力をよろしく願いいたします。

## 給食で育てたい6つの力

学校では、文部科学省『食に関する指導の手引』『学校給食実施基準』そして地域の教育委員会で決めた方針にそって、食育にふさわしい給食を作ります。学校の食育はおもに次の6つの視点から、学校教育活動全体を通して、食に関する資質・能力を「知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」「学びに向かう力・人間性等」の「三つの柱」で育てていくことを目指しています。

- ① 食事の重要性
- ② 心身の健康
- ③ 食品を選択する力



- ④ 感謝の心



- ⑤ 社会性



- ⑥ 食文化



## 今日の給食どうだった？

毎日の給食をぜひおうちで話題にしてください。「知らないものが出た」「苦手だった…」などいろいろな感想が出てくると思えます。「おいしい給食だったよ!」「初めて知ったよ!」と、毎日の会話がはずむような給食・食育に努めます。ぜひご家庭でも、献立表・給食だよりを確認しながら、給食の話題を広げてみましょう。



## 今月の給食より

### \*7 (水) 進級お祝い献立【お赤飯】

2~6年生の進級祝いに、お赤飯を炊きます。お赤飯の赤色には、厄除けの意味があり、健康で健やかに過ごせますようにという願いが込められています。



### \*14 (水) 1年生給食スタート

1年生初めての給食です。準備から片付けまで、たくさん覚えて、楽しい給食時間にしましょう。



### \*15 (木) 入学お祝い献立

ちらし寿司の「寿司」という漢字は、「寿を司る(ことぶきをつかさどる)」という意味があり、お祝いごとに欠かせない料理です。



## 今月の産直食材

- ★東京都練馬区より 味噌(栴屋三郎右衛門)
- ☆埼玉県行田市より 七分つき米
- ☆東京都八王子市より のらぼう菜

## 給食の栄養

学校給食では、栄養素ごとに1日に摂取すべき量の33~40%をとれるようにしています。なかなかとりにくいカルシウムは50%、とりすぎが心配される食塩については1日の目標量の1/3未満が目標です。厚生労働省『日本人の食事摂取基準2020年版』では、食塩の目標量が成人男性で1日7.5g未満、成人女性で6.5g未満となりました。1食で使える食塩の量は、小さじ1/2程度です。塩味の感じ方は食習慣によるものが大きく、食塩のとりすぎは生活習慣病の大きな原因となります。給食の味が薄いと感じる人は、毎日の食生活を振り返り、減塩について考えてみましょう。



## 給食レシピにチャレンジしよう

お家時間が増えた今、料理に挑戦した人がたくさんいて嬉しく思います。自分で作ると、食材のこと、作る手間と大変さ、美味しさへのこだわりなど、作った料理を『おいしい!』と言ってもらえると、とても幸せな気持ちになりますね。上北小の学校ホームページに給食人気メニューのレシピをのせています。ぜひご家庭でチャレンジしてみてください。

上石神井北小学校



## 食育コラム【SDGs ①】

SDGsという言葉を知っていますか？SDGsとは、地球環境や人類の未来を守っていくための17の目標のことです。「2飢餓をゼロに」や「12つくる責任つかう責任」「14海の豊かさを守ろう」等、食にまつわる問題も多くあります。令和3年度は、給食のSDGsに向けた取り組みを紹介いたします。現状を知り、地球の未来のために一緒に考えていきましょう。

