



令和3年4月30日
練馬区立大泉北小学校
校長 松井 貴子
栄養士 山本 紗穂

5月の給食より

・6日(木)・・・こどもの日献立

こどもの日は「端午の節句」ともいいます。中国から、端午の節句には「ちまき」や「柏餅」を食べることが伝えられました。給食では「端午の節句」の行事食として、ちまきの中身である「中華おこわ」を作ります。

・7日(金)・・・八十八夜献立

1日は八十八夜です。立春の日から八十八日であることから、その名がついた八十八夜。この日に摘んだ新茶を飲むと病気になるまいといわれています。抹茶の粉を使用して、「抹茶豆」を作ります。

・17日(月)・・・沖縄県郷土料理献立

毎月19日は食育の日です。5月の食育の日には、沖縄県の郷土料理である「タコライス」を提供します。

・19日(水)・・・食育の日～香川県郷土料理献立～

5月の食育の日、香川県の郷土料理です。香川の郷土料理を給食風にアレンジして、「しっぽうどん、鶏肉の塩焼き、青菜のけんちゃん」を提供します。

春に美味しい野菜も給食にたくさん登場します。



大泉北小学校の木々も新緑になり、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり約1か月たち、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。生活のリズムを整えていきましょう。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体を作りましょう。

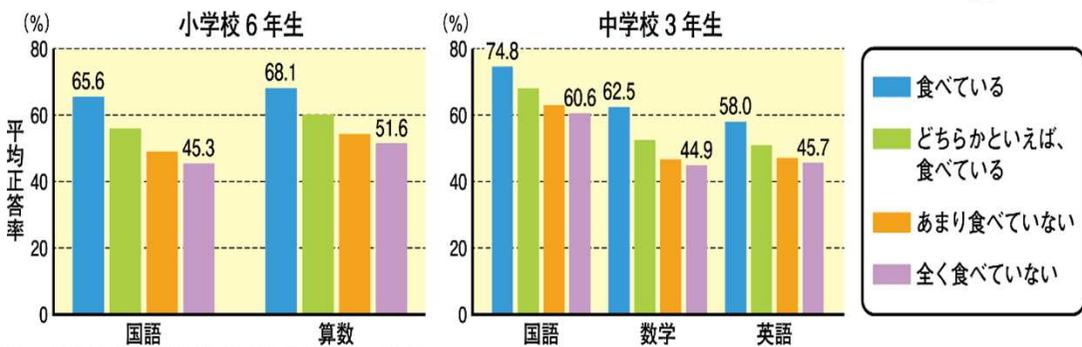


あさ 朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか？寝坊して食べる時間がなかったり、お腹が空いていなくて食べられなかったりする人もいるのではないのでしょうか。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることが分かっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか？



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

一食あたり平均栄養摂取量および国の学校給食摂取基準

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
月平均 (中学年)	609	15.8	30.6	345	2.3	241	0.43	0.50	28	2.6	4.6
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	350	3.0	200	0.40	0.40	20	2.0未満	4.5

SDGsってなんだろう



SDGsという言葉を知っていますか？SDGsとは、持続可能な開発目標のことで、地球環境や人類の未来を守っていくための17の目標です。

「2：飢餓をゼロに」「12：つくる責任 つかう責任」「14：海の豊かさを守ろう」など、食と関連する目標も多くあります。今年度の給食だよりでは、給食で行っているSDGsの取り組みについて紹介していきます。地球の未来を一緒に考えていきませんか。

SDGsのために、給食で取り組んでいること(その1)

1、学校給食で出された生ごみは、「練馬の大地」として肥料へリサイクルされています。美味しい給食を作ることはもちろんですが、他にも出汁をとった昆布で佃煮を作ったり、野菜のくずから出汁をとったり、食材を無駄にしない工夫をしています。「もったいない」の言葉を大切にしていきたいと思います。

保護者の方へのお願い

令和3年度、給食費第一回目の引き落としは、**5月12日(水)**となります。残高確認をよろしくお願いいたします。また、給食当番の白衣、配膳台カバーの洗濯をお願いしております。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。