



令和3年5月31日
練馬区立大泉北小学校
校長 松井 貴子
栄養士 山本 紗穂

6月の給食より



・4日、10日…歯と口の健康献立

4日から10日は歯と口の健康週間です。よくかむことは、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれたりと良い効果がたくさんあります。

・9日（水）…ねりまキャベツの日献立

ねりまキャベツの日には、練馬区の小中学校、小中一貫教育校で練馬区産キャベツを使用した給食が提供されます。

・11日（金）…入梅献立

入梅にちなんで、梅を使用して「メダイの梅焼き」を提供します。

・14日～16日…図書コラボ献立

14日から25日は読書週間です。「妖精アンナとぼくの料理レッスン」「男子弁当部」「流れ星キャンブ」の3冊に登場する料理を給食で作ります。

・18日（金）…開校記念日献立

20日は大泉北小学校の開校記念日です。開校48年目をお祝いして、ちらし寿司を作ります。

・30日（水）…夏越の祓献立

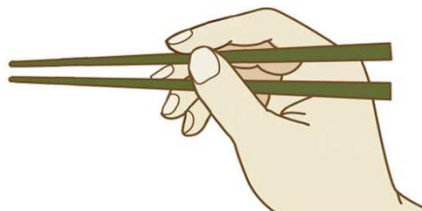
京都には、夏越の祓に食べる伝統的な和菓子があります。「水無月」と呼ばれ、ういろうの上にあずきがのった三角形のお菓子です。三角形は、削りたての氷を表しています。

おはし名人になろう

6月23日から29日を「おはし週間」として、おはしの持ち方、使い方について勉強をします。おはしは和食の基本です。また、おはし1つで、いろいろな使い方ができます。週末などにぜひ練習をして、おはし名人を目指しましょう。

☆ 正しくおはしを持つと…

- 一、お皿をキレイにできる。
- 一、食べ物を落とさなくなる。
- 一、かっこよく食べることができる。



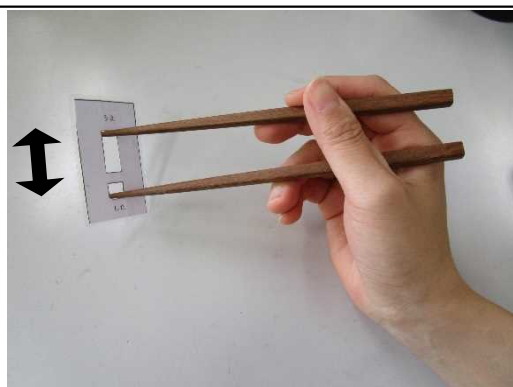
☆ 正しいおはしの持ち方

- 一、鉛筆の持ち方をイメージして、はしを一本持つ。
- 一、はしを「1」の字を書くように縦に動かす。
- 一、もう一本のはしを親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。
- 一、上のはしだけ動かすように練習する。



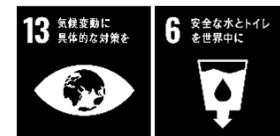
☆ 作ってみよう！ おはし名人カード

- ①台紙を厚紙に貼って切り、A・Bをカッターで切り落とす。
- ②「A」に下のはしを通して、「B」に上のはしを通す。
- ③上のはしが「B」の中で動くように練習をする。



台紙約 3 × 6 cm
おはし名人カード

【SDGs その② ～大豆ミートとは？～】



日本では現在、年間で12億トンを超える温室効果ガスを排出しています。これを、2050年には実質ゼロにするために様々な取り組みが進められているところです。12億トンのうち60%が家庭から、そのうちの12%が「食に関すること」からの排出です。

環境に配慮した食材の中で、世界的に注目されている食材が「大豆ミート」です。その名の通り、大豆からたんぱく質を取り出し、お肉のように加工した食品です。

大豆ミートは、温室効果ガスの削減だけでなく、大豆を育てる際に必要な水が少ないため水資源の節約にも有効です。6月の給食には、「畑のお肉 チリソース」として登場します。

【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)	612	15.3	28.2	323	2.2	215	0.42	0.49	22	2.5	4.5
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

保護者の方へのお願い

令和3年度、給食費第2回目の引き落としは、**6月10日（木）**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。