

元気に挨拶 笑顔で挑戦 夢が広がる大北小

大北がより

11月臨時号
令和3年 11月 1日
練馬区立大泉北小学校
校長 松井 貴子

<http://www.ooizumi-n-e.nerima-tky.ed.jp/>

令和3年度 食育の取り組みについて

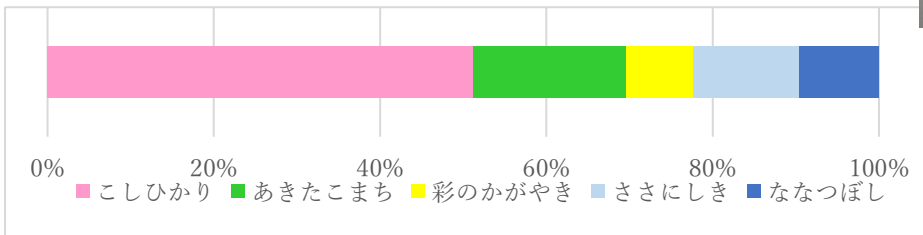
朝晩の冷え込みに寒さを感じる季節となりました。学校保健統計調査において、新型コロナウイルスの感染症による緊急事態宣言下により、以前と比べて全国的に児童の肥満や痩せが大幅に増加したことが分かりました。大北小の児童は、今年度4月と9月の身体計測の結果、保護者の方のご協力により基準値内の児童の割合が多かったです。引き続き、教育目標の「健康で根気強い子ども」を育てる土台として、「食」の知識関心を深めていけるよう教育活動を工夫してまいります。

1 お米の食べ比べ週間

5年生の社会科や総合の学習と関連した給食として、10月11日から15日までの5日間お米食べ比べ週間を実施しました。

- ・11日(月) こしひかり(新潟県魚沼市産)
- ・12日(火) あきたこまち(秋田県)
- ・13日(水) 彩のかがやき(埼玉県)
- ・14日(木) ささにしき(埼玉県)
- ・15日(金) ななつぼし(北海道)

《5年生のお気に入りのお米アンケート結果》



お気に入りのお米第一位は、圧倒的に新潟県魚沼市産の「こしひかり」でした。お米を選んだ理由には、「こしひかりは、もちもちしていておいしかった。」「ささにしきは、あっさりしていておいしかった。」「ななつぼしは、いつも給食で食べているので親しみがあつた。」など、お米の特徴を感じながら味わっている様子でした。

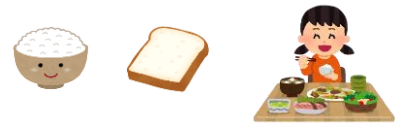
2 みそ汁飲み比べ週間

11月の給食では、みそ汁飲み比べ週間を実施します。米みそ(北海道みそ・関西白甘みそ・練馬産みそ)・麦みそ・豆みそ5種類のみそ汁を提供します。味の違いや好みを感じながら、日本の伝統的な調味料への理解を深めていきます。

3 図書コラボ給食

11月15日から26日は読書旬間です。料理が登場する本の中から学年に応じて学校図書館司書さんに選んでいただいています。給食では、本に登場する料理を再現します。給食を通して、本を読んでみたいという気持ちになってもらえたら嬉しいです。

- ・16日(火)「精霊の守り人」より 高学年向け(ノギヤの鶏飯、タンダのきのこの山菜汁)
- ・19日(金)「ハリーポッター」より 高学年向け(シェパーズパイ)
- ・22日(月)「五七五の秋」 中学年向け(れんこんきんぴら、きのこのみそ汁)
- ・25日(木)「ルルとララのきらきらゼリー」より 低学年向け(ルルとララのトパーズゼリー)
- ・26日(金)「いもほりコロッケ」より 低学年向け(いもほりコロッケ)



4 朝ごはんについて

児童の食生活において、朝ごはんはとても大切です。朝食を欠食してしまったり、食べる量が少なかったりすると、午前中の倦怠感や不定愁訴に繋がってしまいます。

☆朝ごはんを食べる時には、ごはんやパンを主食として、おかずや野菜を取り入れることを意識すると、より栄養バランスのよい朝ごはんとなります。

また、学校給食のない日には学校がある日に比べて、カルシウム不足になるというデータもあります。特にお休みの日にはご家庭でカルシウムを多く含む牛乳や乳製品・小魚などを食べる習慣をつけるとよいですね。

《簡単朝ごはんメニュー》

- ・ごはん + 目玉焼き + 具たくさんみそ汁
- ・じゃこチーズトースト + 野菜スープ

大泉北小学校の年間給食計画

	行事食	特別企画	その他
4月	入学・進学お祝い献立	練馬区メニュー (練馬スパゲッティ) 1年生給食室紹介「わくわくどきどきしょうがっこう」	アメリカ合衆国料理献立(ジャンバラヤ・ホットドッグ・クラムチャウダー) 北海道郷土料理(鮭のちゃんちゃん焼き・芋団子汁)
5月	子どもの日献立・八十八夜献立		沖縄県郷土料理(タコライス) 香川県郷土料理(しっぽくうどん・まんばのけんちゃん)
6月	ねりまキャベツ一斉給食 入梅献立・夏至献立 名越の祓献立	おはし週間 図書コラボ給食 歯と口の健康週間 (カミカミメニュー)	開校記念日献立 韓国料理(ビビンバ・トックスープ)
7月	七夕献立	採れたて練馬産野菜を食べよう (とうもろこし・枝豆)	ギリシャ料理(ムサカ・レモンクリーム)
9月	十五夜献立・重陽の節句献立		インドネシア料理(ナシゴレン)
10月	目の愛護デー献立 十三夜献立 都民の日献立(むろあじ・あしたば)	お米食べ比べ週間 姿を変える大豆献立	秋田県郷土料理(きりだんぼ汁) 埼玉県料理(ゼリーフライ) 宮城県料理(仙台麩入り肉じゃが) 福岡県郷土料理(水炊き風)
11月	いい歯(118)の日献立 七五三献立 ねりまキャベツ一斉給食	みそ汁飲み比べ週間 さんまをきれいに食べよう 図書コラボ給食	スペイン料理(パエリア風ごはん) フランス料理(ポトフ)
12月	冬至献立・練馬大根一斉給食		愛知県料理(みそかつ)
1月	お正月料理・七草汁 小正月献立・大寒献立	全国学校給食週間(昔の給食) 6年生リクエストメニュー	
2月	節分献立・立春献立	6年生リクエストメニュー	フィリピン料理(アボド・シニガン)
3月	桃の節句献立・進級・卒業お祝い献立		

