



令和4年4月6日
練馬区立大泉北小学校

給食とは

「生きた教材」



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク



学校給食は、子供たちにとって単なるお昼ご飯ではありません。栄養素の補給という目的はもちろん、食べる大切さや楽しさ、食文化、感謝の心など、食に関する指導を行うための「生きた教材」となるものです。

4月の給食より

・7日・・・進級お祝い献立

進級をお祝いして、桜の塩漬けをお米と一緒に炊き込んで「桜ご飯」を作ります。

・15日・・・入学お祝い献立

1年生の入学をお祝いして「お赤飯」を作ります。お赤飯は八レの日の給食によく登場します。お赤飯は喜びの気持ちを多くの人に伝えることができる、特別な意味をもつ食べ物です。給食室では、さざげを煮て、もち米と一緒に炊き込んで作ります。

・19日・・・食育の日献立

毎月食育の日には、全国各地の郷土料理や世界の料理を取り入れています。今月は、練馬区の給食メニューである「練馬スパゲッティー」です。

・20日・・・北海道郷土料理献立

北海道の郷土料理である「鮭のちゃんちゃん焼き」とじゃがいもを使った「芋団子汁」です。

朝ごはんは、1日のエネルギーの源です！

朝ごはんはなぜ食べないといけないの？



朝ごはんは1日、元気に体を動かすためのエネルギーになります。朝ごはんを食べないと、脳にもエネルギーが行かず、頭がしっかり働きません。また体温がなかなか上がらないので、体も十分に目覚めません。この状態で授業や運動を行っても集中できず、さらにけがなどにもつながってしまいます。朝ごはんをしっかり食べて、頭や体にエンジンをかけ、気持ちよく1日をスタートさせましょう。

給食もしっかり食べていますか？

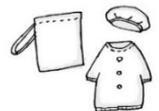


給食はみなさんの成長のために1日に必要な栄養素のおよそ3分の1をとることができるように作られています。朝食をきちんと食べたうえで、給食もしっかり食べて丈夫な体を作りましょう。

《簡単朝ごはんメニュー》

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

○学校給食のない日には給食がある日に比べて、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。



* 給食当番の児童は白衣、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。

明日から給食が始まります！1年生は14日からです。

新年度が始まりました。ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度も安全安心でおいしい給食作りに努めます。

子供たちに安心しておいしく食べてもらえるよう、感染予防対策をしていきます。保護者の方にご協力いただくこともございますが、安心安全な給食のためにご理解ご協力のほどよろしく願いいたします。

給食室の紹介



給食室では、今年度も皆さんに安全・安心・おいしい給食作りに努めます。献立作成、給食管理は栄養士 皆川が担当させていただきます。昨年度に引き続き給食室の調理業務は、(株)給食センター富貴の皆さんです。

ご家庭より持参していただきたいもの (毎日)

① マスクを入れる袋 (ファスナー付きビニール袋など)
→ 給食を食べる時、マスクを入れるのに使います。

- ② ランチョンマット
- ③ 口拭きタオル
- ④ 小さな巾着 (②と③を入れます。)

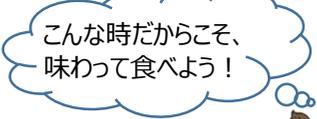
毎日持ち帰り、洗濯をして清潔なものを持ってきてください。



※机を拭くための除菌シート、食べる際のお箸やスプーン、給食当番時のエプロンと三角巾は、ご家庭から持参していただいても構いません。(希望者)

安全な食事をするために

- 全員、食事前の手洗いを徹底します。
- 机は前向きにします。机を班の形にする等、対面して食べません。
- 間隔を空けて配膳をします。
- 自分の食器は自分で片付けをします。



【一食あたり平均栄養摂取量】

	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)	577	17.1	30.8	324	2.2	214	0.43	0.49	25	2.7	5.5

※栄養価の記載について
日本食品標準成分表が改訂され2020年版 (8訂) になりました。2020年版では、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食摂取基準は食品成分表2015年版 (7訂) を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養量のみ記載します。