



令和4年4月28日
練馬区立大泉北小学校

5月の給食より



郷土料理で旅行気分を
味わおう♪

・2日(月)・・・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。

・16日(月)・・・沖縄県郷土料理献立

沖縄県の郷土料理である「タコライス」を提供します。沖縄は暖かいので、パイナップルも栽培されています。それにちなんで、デザートは「パイナップルゼリー」です。

・19日(木)・・・食育の日～長崎県郷土料理献立～

5月の食育の日は、長崎県の郷土料理です。「長崎ちゃんぽん」と「かすてら」を作ります。



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ないでしょうか。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。

SDGsってなんだろう

春に美味しい野菜も給食にたくさん登場します。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



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

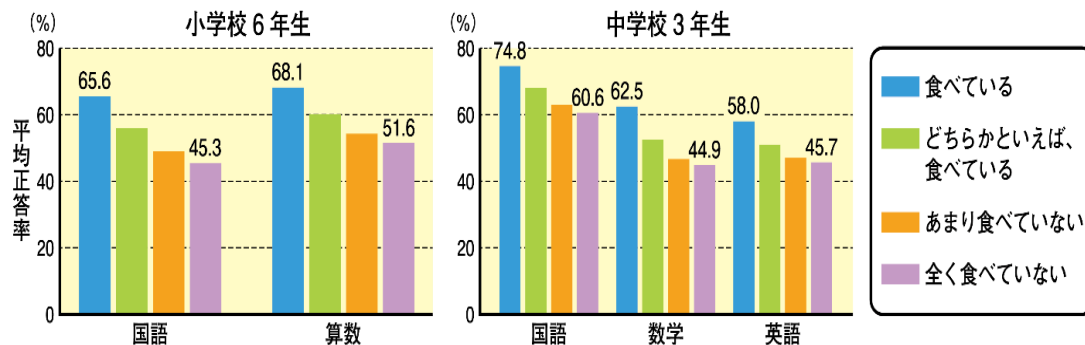
- ★美味しい給食を作り、お残しを減らすよう努めています。
- ★丁寧な調理で、食材の廃棄を少なくします。また、野菜のくずから出汁をとるなどの工夫もしています。
- ★学校給食で出された生ごみを「練馬の大地」として肥料へリサイクルしています。
- ★国産(地域)の食材、旬の食材を積極的に使い、環境負担を減らしています。
- ★破損してしまった強化磁器食器は、リサイクルしています。

* 保護者の方へのお願い *

令和4年度、給食費第一回目引き落としは、**5月10日(火)**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。

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)	567	16.0	30.0	324	2.3	224	0.41	0.42	27	2.5	5.1
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

※エネルギーの算出方法が改訂されたため、基準値と月平均のエネルギー量が差が生じています。(現行の算出方法で揃えると、エネルギーの基準値は記載の値よりも低くなります。)