



## 6月の給食より

### ・6日(月)、10日(金)・・・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。

### ・15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。

### ・13日(月)・・・入梅献立

入梅にちなんで、梅を使用して「カリカリ梅ごはん」を提供します。入梅は11日(土)です。

### ・22日(水)、29日(水)・・・図書コラボ献立

15日から29日は読書週間です。「妖精アンナとぼくの料理レッスン」「はらぺこあおむし」に登場する料理を給食で作ります。

### ・17日(金)・・・開校記念日お祝い献立

20日は大泉北小学校の開校記念日です。開校49年目をお祝いして、ちらし寿司を作ります。

### ・30日(金)・・・日本の文化

給食室で水ようかんを作ります。水ようかんは、江戸時代中期から食べられている、歴史のある和菓子です。



## 【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はなく、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)	580	16.8	29.7	330	2.4	242	0.44	0.51	22	2.6	6.2
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に差が生じています。(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。)

### \*保護者の方へのお願い\*

令和4年度、給食費第2回目の引き落としは、**6月10日(金)**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。

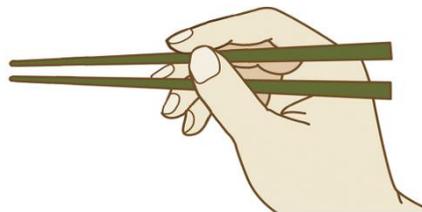
令和4年5月31日  
練馬区立大泉北小学校

## おはし名人になろう

6月23日から28日まで「おはしチャレンジ」として、給食では計4回、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。はしを正しく持っているようで、よく見るとはしが交差してしまっているお子さんは多いです。おはし名人カードを活用すると、その細かい違いを直すことができます。活用して、おはし名人を目指しましょう。

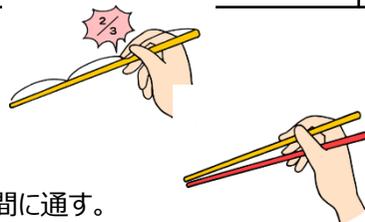
### ☆ 正しくおはしを持つと・・・

- 一、食べやすくなり、ゆったりと食事ができる。
- 一、お皿をきれいにできる。
- 一、かっこよく食べることができる。



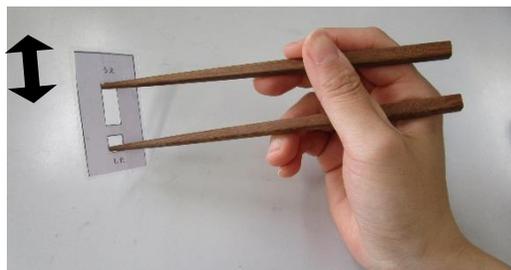
### ☆ 正しいおはしの持ち方

- 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3×6cm  
おはし名人カード