

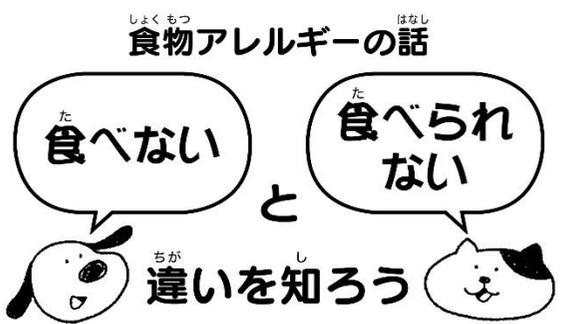


明日から給食が始まります！1年生は14日からです。

ご入学、ご進級、おめでとうございます。今年度も、食を通じてお子さんの成長を見守ってまいります。学校給食は、栄養素の補給という目的はもちろん、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。地場産や旬の食材の使用、郷土料理や世界の料理の提供など、気付きや学びのある給食づくりも心掛けていきます。

保護者のみなさまには、白衣、配膳台カバーの洗濯等のご協力をお願いしております。どうぞよろしくお願いたします。

安全に過ごすために・・・食物アレルギーについて知ろう！



食物アレルギーは好き嫌いとは違います。「食べない」のではなく、「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると体にさまざまな症状が出ます。皮膚がかゆくなったり、じんましんが出たりするほか、命にかかわる危険な状態になることもあります。食物アレルギーがない人もそのことを知っておいてください。

みんなでできる！食物アレルギー事故予防 あげない・もらわない

食物アレルギーがある人もない人も、守ってほしいことがあります。それは「給食をあげたり、もらったりしない」ということです。原因となる食品が料理に入っているかどうかは、見た目だけではわからない場合もあります。みんなで楽しく食べるためにも気をつけましょう。



栄養士、給食室の紹介



4月の給食紹介

・7日(金)・・・進級お祝い献立
進級をお祝いして、お赤飯を炊きます。お赤飯はハ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。桜の形のかまぼこを使ったすまし汁も登場します。

・14日(金)・・・1年生入学お祝い献立
給食では、市販のルウは使わずにルウから手作りしています。朝から大量のたまねぎをじっくり炒めて、うまみたっぷりのハヤシライスを作ります。色鮮やかなパプリカサラダも登場します♪

・19日(水)・・・食育の日～練馬区の料理～
毎月19日の食育の日には、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「練馬スパゲティ」と、練馬産のみそを使った「みそドレッシングサラダ」を作ります。

朝ごはんは、1日のエネルギーの源です！



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

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と食べて、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。