



令和5年5月30日
練馬区立大泉北小学校

6月の給食より



少しずつ暑くなってきました。給食は栄養を補うだけでなく、水分補給の意味もあります。暑さに負けずに元気に過ごすために、給食もしっかり食べてほしいと思います。6月はおはしチャレンジや図書コラボ給食など、色々な給食が登場します。楽しみにしてくださいね。

おはし名人になろう

6月1日から8日まで「おはしチャレンジ」として、給食では色々なミッションに挑戦します。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。

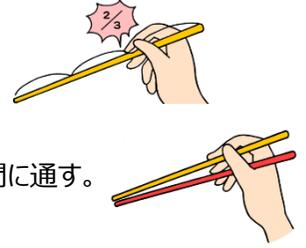
☆ **正しくおはしを持つと・・・**

- 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。



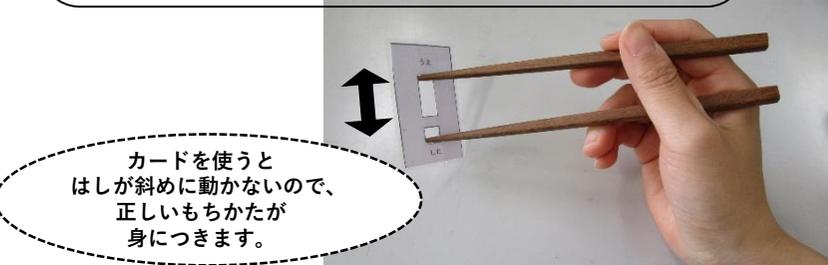
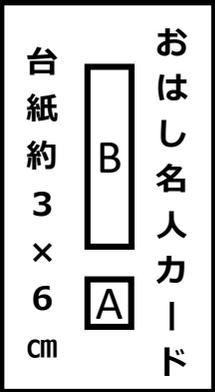
☆ **正しいおはしの持ち方**

- 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。



・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。

・ねりまキャベツの日献立

この日は、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。大北小では、キャベツをたっぷり使ったサラダを作ります。

・12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(日)です。

・14日(水)、15日(木)、22日(木)～27日(火)・・・図書コラボ献立

14日(水)から27日(火)は読書旬間です。本に登場する献立を給食で作ります。児童のみなさんが教えてくれた本の献立も登場します。詳しくはこんだて表をご覧ください。

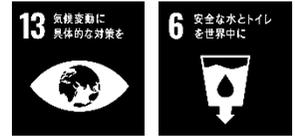
・19日(月)・・・開校記念日お祝い献立

20日は大泉北小学校の開校記念日です。開校50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。

主な給食食材の産地 (5月)

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
にんじん	長崎	ねぎ	茨城	鮭	北海道	米	北海道
たまねぎ	佐賀	小松菜	埼玉	ししゃも	ノルウェー		宮城、秋田
じゃがいも	鹿児島	もやし	栃木	鶏肉	青森、宮崎	牛乳	東京、群馬、宮城
キャベツ	茨城	美生柑	愛媛		岩手		山梨、岩手、青森
きゅうり	埼玉	えのき	長野	豚肉	群馬、茨城		北海道、秋田

保護者の方へのお願い

令和5年度、給食費第1回目の引き落としは、**6月12日(月)**となります。「多子世帯学校給食費負担軽減補助金」の受給に該当するご家庭は対象外です。衛生管理上、給食当番はマスクを着用しての配膳となりますので、忘れないようご注意ください。