

4月 給食だより



令和6年4月8日
練馬区立大泉北小学校

明日から給食が始まります！1年生は16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、食を通してお子さんの成長を見守っていきます。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「生きて教材」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、日々のランチョンマットの用意、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。

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 	

給食がみなさんの楽しみの時間であること、色々な食べ物や料理と出会って成長していくことを願って、調理員さんと給食を作っていきます。

どうぞよろしくおねがいします！

★すきな給食★ カレーライス、ぱいぱいひじきサラダ

今年度より
協立給食株式会社の

みなさんと
給食づくりをしていきます。

「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク



スーパー給食当番



わたしは
スーパー給食当番の
サラちゃん



身支度は完璧



手洗いも完璧



サラちゃん
当番は来週だよ

4月の給食紹介

9日(火)・・・進級お祝いこんだて

進級をお祝いして、おめでたいときに食べられている料理「ちらしずし」を作ります。

19日(金)・・・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提供しています。今月は、練馬区の給食メニューである「練馬スパゲティ」と、練馬区生産量第一位である野菜「きゃべつ」を使った「コールスローサラダ」を作ります。

26日(金)・・・練馬みその日

練馬区中村橋にある味噌やさんが、昔ながらの製法で手作りした味噌で、味噌汁を作ります。この味噌で作った味噌汁は、大北小でも人気です。

給食当番の身支度

- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- ・マスクをきちんとつけよう
- ・つめは短く切っておこう
- ・石けんを使って手を洗おう
- ・清潔な白衣を着よう
- ・ハンカチを持とう

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。



生まれながらの好ききらいってあるの？

動物は体に必要なものを「おいしい」、有毒なものを「まずい」と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘みやうまみ、塩などの塩みを好みます。一方、酸みや苦みを避けます。これは腐敗したものは酸っぱく、毒物は苦いものが多いからです。しかし、酸みや苦みのあるものでも、体験を重ねることで無害だとわかると、食べられるようになっていきます。

偏りなくとりましょう

3つの食品のグループ



食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。