

平成28年度

4月食育だより

練馬区立 中村小学校



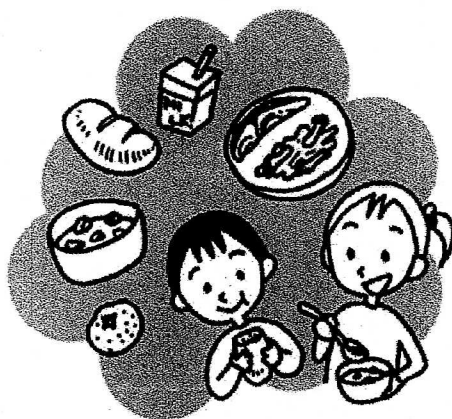
早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

ご入学・ご進級おめでとうございます。
期待に胸をふくらませ、希望に満ちた新年度が始まりました。
4月は環境が変わり、精神的にもかなり疲れます。
バランスのとれた食事と十分な休養をとって、
毎日元気に学校生活を送れるようにしましょう。

学校給食 ☆このようなことを考えて実施しています！☆

- 1 自分から栄養に気をつけ、好き嫌いなく食べ、健康なからだをつくれます。
- 2 食事についての正しい理解と望ましい食習慣を身につけます。
- 3 学校生活を楽しく豊かなものにし、明るい社交性を養います。
- 4 食べ物が自然の恵みであることを理解し、生命や自然環境を大切にする態度を養います。
- 5 食生活がさまざまな人に支えられていることを学び、感謝する態度を養います。
- 6 わ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ます。
- 7 食べ物はどのように作られて、輸送され、消費されてゆくかなど理解へと導きます。

ただ、お昼を食べるだけでなく
こんなめあてがあります



※学校給食は、子どもたちの心身のすこやかな育成をはかるため、教育の一環として位置づけられています。そして、毎月実施されている学校給食は、文部科学省から示されている学校給食摂取基準(1回の給食に必要な栄養量の内訳)と、食品構成表(何をどれだけ食べたらよいかという内訳)を基にして作られています。

月刊「食育フォーラム」より

4月の献立から

7日(木)「甘夏ケーキ」

旬の甘夏みかん、小麦粉、砂糖、卵、ベーキングパウダーで甘夏ケーキを作ります。ほんのり甘夏みかんの香り、味がします。

11日(月)「桜ごはん」

お米ともち米で炊いたごはんには桜の花の塩漬を飾り、春の香りを添えます。

14日(木)「菜の花寿司」

1年生の入学をお祝いして、菜の花寿司をつくります。食用菜の花は独特のほろ苦さや香りがあり、春を感じさせる緑黄色野菜です。

18日(月)「春野菜と鶏肉の煮物」

新ごぼう、たけのこ、ふき、じゃがいも、人参、さやえんどう、鶏肉で煮物をつくります。春野菜の新しい香りや味がするメニューです。

27日(水)「たけのこごはん」

採れたての新たけのこをつかい、たけのこごはんをつくります。昔から、真っすぐ、すくすく育つことを願って食べていました。

春は「ほろにが」

春の野菜は、鮮やかな緑色とやわらかさ、そして「ほろにが」が特徴です。

「ほろにが」の3つのパワー

整腸作用



胃腸の働きを良くし、
消化吸収を助けます。

血液浄化作用



血液中の老廃物を取り除き、
血をきれいにしてくれます。

免疫作用



病気に対する抵抗力を
高めます。

春は気候も不安定で体調を崩しがちです。そんな季節だからこそ春野菜のパワーが必要です！春野菜は自然からの贈り物です。



よもぎ



菜の花



ふき