

平成30年度

4月食育だより

練馬区立 中村小学校



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

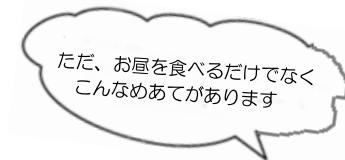
ご入学・ご進級おめでとうございます。

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ります。



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わが国の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の理解へと導きます。

※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

9日(月) 「桜ごはん」

お米ともち米で炊いたごはんに桜の花の塩漬を飾り、春の香りを添えます。

12日(木) 「春野菜のスープ煮」

豚肉、たけのこ、さやいんげん、じゃがいも、人参、玉ねぎをスープで煮ます。
春野菜の新しい香りや味がするメニューです。

13日(金) 「菜の花寿司」

1年生の入学、在校生の進級をお祝いして、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。

19日(木) 「三色混ぜごはん」

白いごはんに、焼いた鮭、いり卵、茹でて味を付けた小松菜を混ぜました。
いろいろな味が楽しめるごはんです。



26日(木) 「竹の子ごはん」

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きました。

※1年生の給食は、4月12日(木)から始まります。

