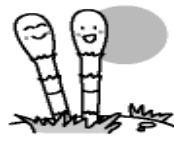




4月 給食だより



令和4年4月6日
練馬区立南町小学校



ご入学、ご進級おめでとうございます。元気いっぱいの新入生を迎え、給食が始まります。本年度も『安心安全おいしい楽しい給食』を目指します。新型コロナウイルス感染症への対応はしばらく続けていくこととなります。安心して給食の時間を過ごせるよう、感染防止対策を実施しつつ、毎日の給食の時間を中心に、授業等とも連携しながら食育を進めていきます。よろしくお願いいたします。

南町小の給食 給食は、こんなことに気をつけています！

1. いろいろな食品を幅広く使用

- 旬の野菜や果物を使って季節感のある給食を作ります。
- 児童の嗜好に迎合されることなく、いろいろな食品を体験させるとともに、必要な栄養素や食品の組み合わせを考えて栄養バランスのとれた食事内容に配慮し、生きた教材になるようにしています。

2. かみごたえのある料理を

- よくかんで食べる習慣がつくように、よくかなまいと食べられない料理を取り入れるようにしています。(豆・小魚など)
- ※よくかむことは、あごの発達や歯並びをよくして、肥満防止や虫歯予防などに効果があります。さらに、脳を刺激し、頭がよくなると言われています。

3. 安全でおいしい手作り給食を！

- できる限り安全で良質な国産の食品を選定して使っています。(無添加のハム・ベーコン・ウィンナー、北海道の小麦粉など)
- だしは和風のは昆布とカツオ節とります。洋風のスープは鶏ガラや豚骨をじっくり煮込んでスープをとります。

4. 食文化の継承を

- 日本に古くから伝わる素朴な料理(おふくろの味)や行事食などを作ります。
- 日本各地の郷土料理を給食に取り入れていきます！！

5. 生活習慣病予防に配慮

- 脂肪・塩分・動物性タンパク質をとりすぎないようにしています。
- 魚料理を多くしています。(※魚は【心臓病】や【動脈硬化】予防に効果があるとされています。)

6. 地元でとれた野菜や果物を取り入れています。

- 練馬区や東京都内の農家さんに協力していただき、地元でとれた新鮮で美味しい野菜や果物を給食で使っています。
- 東京産の野菜を積極的に取り入れていきます。

4月のこんだてより

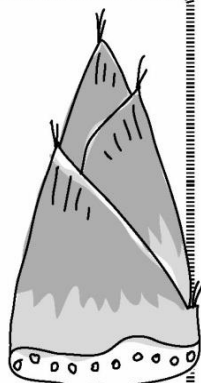
☆たけのこご飯

今では一年中どんな食べ物でも手に入るようになりましたが、生のたけのこを食べられるのは春限定です。旬のたけのこを油揚げと一緒に煮てもち米とうるち米を炊いたご飯に混ぜます。春の味覚を届けます。

今月の
たべもの

たけのこ

たけのこは、「竹」の「子」なんです。たけのこは、ちょっぴりえぐみがあります。春がしゅんの食べものは、出てきたばかりの赤ちゃん芽を食べることが多く、苦かったり、えぐかったりするものがあります。これは、赤ちゃん芽をほかの動物たちが食べないために、身を守っているちえなのです。



★春野菜パワー

私たちの体は、春になると冬に蓄えていた不要なものを出す時期となり、老廃物を排出する方向へと向かいます。この体にたまった老廃物などの“毒”を体の外にだす手助けをしてくれるのが、解毒成分を含む春野菜です。春は新陳代謝が活発になり、体が生まれ変わる節目となる季節でもあります。春野菜パワーで今よりも美しい肌や髪、体を手に入れましょう。

家族で取り組んでみませんか？

早起き・早寝・朝ごはん



保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時間が遅いと子どもの就寝時刻が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なかったりする傾向にあるようです。家族で早起き・早寝・朝ごはんを実践して元気で健康にすごしましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、目の中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。後は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、充気に活動するために、朝食をとりましょう。