

おうちの人と一緒に読みましょう。

令和2年6月10日

練馬区立旭町小学校



給食だより 6月号

新年度が始まりましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止措置のため5月31日まで学校は休校でした。長期間にわたる家庭での自粛生活で、疲れもたまってきている状況かと思えます。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえていきましょう。

①いろいろな食品を 幅広く使用

- ・旬の野菜や果物、地場産物を取り入れるようにしています。
- ・子供の好きや苦手な左右されことなく、様々な食品を体験させるとともに、必要な栄養素や正しい食品の組み合わせを考え、教材としての献立となるようにしています。

③生活習慣病予防に配慮

- ・脂肪、塩分、動物性たんぱく質をとり過ぎないようにしています。
- ・食べやすい魚献立を工夫しています。
- ・「ご飯」は通常、麦ご飯を提供しています。

②安全でおいしい 手作り給食を

- ・良質で安全な食品を選定して使用しています。自然の味を生かしています。(だしは、カツオやさば、昆布、鶏ガラ、豚骨でとります)
- ・食中毒防止に配慮した献立作りをしています。

④かみごたえのある料理も

- ・よくかまないと食べられない料理も献立に取り入れています。(豆・小魚など)

⑤食文化の継承を

- ・日本に昔から伝わる素朴な料理や行事食、郷土食などを取り入れています。
- ・外国の料理にも目を向けています。

本校の給食調理業務は、

(株)NECライベックス

がおこないます。豊渓中学校との親子給食方式です。

「早寝早起き朝ご飯運動」
シンボルマーク

平成18年から文部科学省の推進している運動です。子供の生活習慣の確立や生活リズムの向上につながることを目指しています。



給食献立から

19日は食育の日

毎月旬の野菜を使った料理や郷土料理・世界の料理などを取り上げています。今月は春から初夏にかけて旬を迎える、新ごぼうを入れた混ぜご飯と6月から9月に旬を迎えるいわしでつみれ汁を作ります。

24日練馬きゃべつ

練馬で作られたきゃべつを豆乳シチューに入れます。きゃべつには胃の粘膜を保護するビタミンUが多く含まれています。また、東京23区のなかでも、練馬区はきゃべつの生産量が多い地区でもあります。地元野菜をしっかりと、味わいましょう。

配膳の簡易な献立

配膳時の感染リスクを抑えるため、主食と具たくさん汁物等の二品目程度の献立になっています。