

4月給食だより

平成27年4月7日
練馬区立春日小学校
栄養士 加藤 史帆



ご入学、ご進級おめでとうございます！



学校給食では、子供たち1人ひとりの体と心の成長を支えるために、安心安全で栄養バランスのよい美味しい給食を提供していきます。また、学校給食には望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも是非給食の話題に触れてみてください。

学校の給食について



学校給食は、「学校で食べる昼食」ということだけでなく、教育活動の一環として位置付けられています。栄養バランスのとれた食事を摂取することで、成長期にある子供たちの心身の健康を増進し、体位の向上を図ることや、食に関する指導の生きた教材になるように考えられています。

<h3>学校給食の目標！</h3> <p>「学校給食法」第二条より</p>	<h3>1</h3> <p>健康</p> <p>適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<h3>2</h3> <p>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>	<h3>3</h3> <p>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>
<h3>4</h3> <p>食生活が自然の恩恵の上にな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>	<h3>5</h3> <p>食生活が食に関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>	<h3>6</h3> <p>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ること。</p>	<h3>7</h3> <p>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>

毎日学級へおたよりを配布します！ 毎月のご家庭への献立表を配布します！

毎日各学級へ配布するおたよりには、その日の給食についての豆知識や、調理上の工夫などを掲載しています。月1回ご家庭へ配布する献立表には、給食の人気のレシピや使用する食材などを掲載しています。献立表にて、子供たちが普段学校で、どのようなものを食べてくるのか確認してください。また、ご家庭でも給食の話題を取り上げていただければ幸いです。



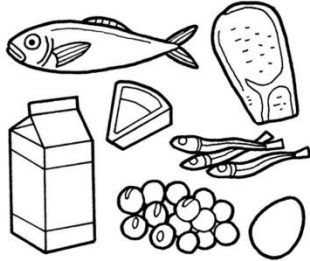
毎日学級へ配布しているお便りは、給食の写真と一緒に学校ホームページに記載しています。

献立表の見方

給食は栄養バランスや季節感などを考えて作っています。主食、主菜、副菜がそろっているのです。ご家庭でも参考にさせていただけたら幸いです。

赤

おもに体をつくる



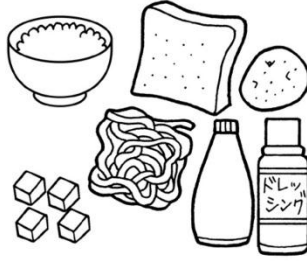
栄養素

たんぱく質

無機質

黄

おもにエネルギーになる



栄養素

炭水化物

脂質

緑

おもに体の調子をととのえる



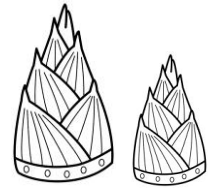
栄養素

無機質

ビタミン



今月の旬の食べ物 たけのこ



うま味成分と食物繊維がたっぷり

やわらかい先端部分は、酢の物やあえ物に。穂先は炊き込みごはんにも使えます。

歯ごたえのある中央部分は、煮物や炒め物に幅広く使えます。

＜新鮮の見分け方＞

切り口が変色していない、白いもの

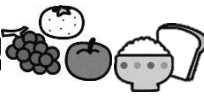
小ぶりですっきりしているもの

＜栄養＞

たけのこの栄養価は高くありませんが食物繊維のセルロースが豊富で、アミノ酸の一種であるグルタミン酸、チロシン、アスパラギン酸を含むのでうまみが出ます。また、切り口に見られる白い粉はあくではなく、チロシンです。このチロシンは脳内物質のドーパミンを増加させ、気力をアップさせる効果があるので、洗い流さず食べましょう。



給食食材の予定産地



精米…青森県産米(まっしぐら) 牛乳…千葉県 群馬県 北海道 岩手県 青森県 秋田県 宮城県

にんじん…千葉 しょうが…長崎 にんにく…青森 玉葱…北海道 じゃがいも…長崎

大根…神奈川 キャベツ…愛知 きゅうり…高知 小松菜…埼玉 ねぎ…千葉 ブロッコリー…愛知

菜の花…千葉 もやし…栃木 ニラ…栃木 白菜…茨城 しめじ…長野 レンコン…茨城

いちご…佐賀 清見オレンジ…和歌山

鶏肉…青森・宮崎 豚肉…群馬・茨城

※ 3月に使用しました食材における産地ですのでご了承ください

※ 最初の給食費の引き落としは、4・5月分を一括で5月に引き落とされます。ご協力よろしく願いいたします。