

平成31年 1月31日
 練馬区立大泉第六小学校
 校長 西野 國子
 栄養士 石井 明美

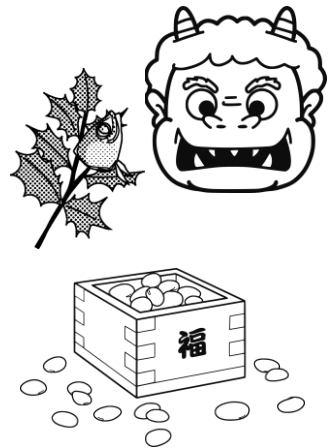


2月4日は立春です。こよみの上では春がやってきますが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。大六小でも1月の後半から学級閉鎖が続いています。手洗い、うがいはもちろん、食事の栄養バランスに気を配り、生活リズムを整え、睡眠を十分にとって、体をしっかり休めるようにしましょう。

2月の献立紹介

◆ 1日(金) いわしのかばやき丼・きなこ豆 ◆

2月3日の節分に合わせた献立です。節分は、立春の前日で、冬から春に変わる節目の日です。節分には、「福は内、鬼は外」と、かけ声をかけながら豆をまきます。そして、1年の健康を願い、炒った大豆を年の数だけ食べます。イワシの頭をひいらぎの枝に刺して玄関に飾ったり、「恵方巻き」というのり巻きを食べたりする風習もあります。給食では、鰯を甘辛く味付けした「いわしのかばやき」と、炒り大豆を甘いきなこでアレンジした「きなこ豆」を作ります。お楽しみに！



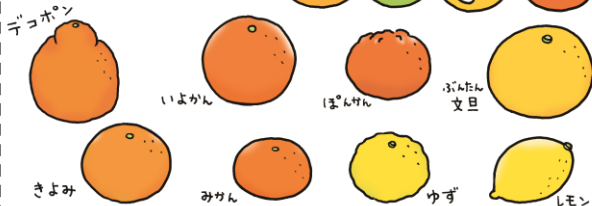
◆ 15日(金) さわらの西京焼き ◆

さわらは、漢字で書くと「魚」と「春」という字が合わさって「鯖」と書きます。春を告げる魚とも言われ、これから春にかけておいしい今が旬の魚です。まだまだ寒い日が続きますが、暦の上では春なので、少しでも春を感じてもらおうと、春らしい献立にしました。



◆ かんきつ果物 ◆

いろいろな かんきつ



おいしいかんきつ果物がたくさん出てくる季節です。大六小の給食でも、デコポンやはるみ、ネーブルなど、甘くてジューシーないろいろなかんきつ果物を出す予定です。お店でも新しい品種の果物などたくさん出ていますので、お手にとってみてはいかがでしょう。かぜ予防にもぴったりですよ！

◆ 山口さんのおいしい練馬野菜 ◆

2月の地場産物は、1月に引き続き、南大泉やさい村で作っている山口さんのネギを使う予定です。おいしい新鮮な練馬野菜を楽しみにしててください。



給食費の最終引き落としについて

給食費の引き落としは2月が最終となり、2月分・3月分合算での引き落としとなります。

2月の引き落とし日は **2月4日（再引き落とし19日）** です。

3年生の遠足延期、インフルエンザ等による学級閉鎖があったため、年度当初に配布した「給食費についてのお知らせ」と引き落とし金額が異なります（★印のクラス、学年）。引き落とし金額は以下の通りになりますので、ご確認ください。

★1年1組	7,943円	4年	8,847円
1年2組	8,181円	★5年1組	8,920円
★1年3組	7,705円	5年2組	9,462円
★2年1組3組	7,923円	★6年1組3組	8,828円
2年2組	8,399円	6年2組	9,370円
★3年	8,595円		

※その他、引き落とし手数料として10円かかります。

1月29日決定分までの学級閉鎖が精算されています。1月30日以降決定の学級閉鎖については現金にて返金をさせていただきます。

3月の引き落としはありませんので、口座残高をご確認いただき、不足のないようご協力をお願いいたします。

★「朝ごはんしらべ」を通して★

練馬区では、区内の全小中学校の小学5年生・中学2年生を対象に、朝ごはんに関するアンケート調査（朝ごはんしらべ）を行っています。今年度も11月に実施しました。本校の結果を分析してみると、朝食にごはんかパンを主食として食べている家庭が多い中、ごはんを主食としている人の方が、主菜や副菜などのおかずをそろえて食べている場合が多いという結果が出ました。また、パンを主食としている人は、乳製品を組み合わせてとっている人が多いという結果も出ています。朝食をバランスよく組み合わせることは、午前中の学校での活動や健康の保持増進のためにも大切なことです。成長期の子どものためにも、前日の夕飯を多めに作っておいたり、作り置き料理を用意しておいたり、さっと出せる果物を用意しておいたりするなど、時間がない朝でも無理なく準備ができるよう、ご家庭でも工夫してみてください。



【一人当たりの平均栄養摂取量(児童8~9歳)】

	エネルギー kcal	タンパク質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgFE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
2月平均	647	16	28	349	2.8	249	0.37	0.52	38	5.0	2.3
基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上	2