

令和5年度

令和5年4月7日

# 4月食育だより

練馬区立 大泉東小学校



早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」

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。  
ぜひお子様といっしょにお読みください。



## 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付け、好き嫌いをなく食べ、健康なからだをつくりまします。
- ②食事についての正しい理解と望ましい食習慣を身に付けまします。
- 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ことを学ばせ、感謝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します。
- 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。

ただ、お昼を食べるだけでなく  
こんなめあてがあります



※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いいかという内訳）を基に作られています。

月刊「食育フォーラム」より

## 4月の献立から

10日(月)「赤飯、鶏肉のみそ焼き、紅白和え、やさいのすまし汁、お祝い団子」  
今年度の給食のスタートです。みなさんの進級をお祝いする給食です。  
お祝い団子は黒みつ団子です。

13日(木)「春野菜のピラフ」  
春には新しい野菜もたくさん出回ります。新の人参、コーン、生のグリーンピース等を使ってピラフを作ります。

19日(金)「菜の花ごはん」  
食用菜の花、卵、ごまを使って菜の花ごはんを作ります。  
菜の花の独特のほろ苦さや香りが、春を感じさせてくれます。



※1年生の給食は、4月11日(火)から始まります。

★大泉東小の調理業務は「シダックス大新東ヒューマンサービス」という民間の会社で実施しています。

【今年度も安全で、おいしく楽しい給食づくりをめざします。  
どうぞよろしくお祈りいたします!!】

# 春

## 「ほろにが」



よもぎ

春の野菜は、鮮やかな緑色とやわらかさ、そして「ほろにが」が特徴です。

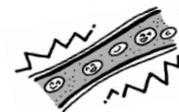
### 「ほろにが」のパワー

整腸作用



胃腸の働きを良くし、消化吸収を助けます。

血液浄化作用



血液中の老廃物を取り除き、血をきれいにしてくれます。

免疫作用



病気に対する抵抗力を高めます。



菜の花



ふき

春は気候も不安定で体調を崩しがちです。そんな季節だからこそ春野菜のパワーが必要です！ 春野菜は自然からの贈り物です。

月刊「食育フォーラム」より