

食育だより 4月



練馬区立豊玉中学校

ご入学、ご進級おめでとうございます

うらかな日差しのもと、草木が芽吹き始める季節になりました。元気いっぱいの新入生を迎え、新年度が始まります。生徒の皆さんは、新しい生活に慣れるまで、緊張や不安に思うことが続くかもしれません。気温の差も大きいこの時期は、体調も崩しやすくなる時期でもあります。毎日しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを食べて登校するようにしましょう。

朝ごはんを食べて登校しましょう

朝ごはんを食べると、寝ている間に下がった体温が上がり、脳や体が目覚めます。また、エネルギーが得られ、1日を元気に過ごすことができます。学力、体力、気力を向上させるためにも、朝ごはんをしっかりと食べるようにしましょう。



みなさんの成長を支える給食

学校給食は、栄養バランスのよい食事によって、みなさんの体や心の健康と成長を支えます。また、望ましい食習慣や食に関する実践力も身につけることができます。

主食

主にご飯で、パンや麺もあります。炭水化物をとることができ、活動のエネルギー源となります。



牛乳

成長期に大切なたんぱく質やカルシウムを効率よくとることができます。



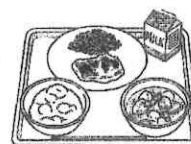
副食など

魚や肉、卵、野菜、海藻、きのこ、豆などいろいろな食材を使い、栄養バランスを考えて献立を立てています。たんぱく質や脂質、ビタミン、無機質、食物繊維などをとることができます。

★かつおや昆布を使用してだし汁をとり、鶏ガラや豚骨を使用してスープをとり、薄味でもおいしくいただけるようになっています。



給食当番や運搬係など、給食の準備や配膳、後片付けなどを交代で行います。それらを通し、衛生への配慮や配膳などの仕方を身に付けたり、責任をもって役割を果たすこと、クラスで協力をするを学びます。



お祝いにお赤飯を食べるのは、なぜ？

昔から入学式や卒業式などのお祝い時には、赤飯を食べる風習があります。これは、小豆やささげの赤い色が、魔よけになると考えられていたり、おめでたい色とされているからです。ほかにも古代に食べていた赤米に似せるためなど、いろいろな説があります。

