



4月号

令和5年
(2023)
練馬区立
開進第一中学校



ご入学・ご進級おめでとうございます



今年の桜の開花発表は、全国的に観測史上最も早いという地域が多く、東京でも記録的な早い開花に、残り少ない桜の花の下での入学式となりましたが、さわやかな新緑が目まぶしいなか、今年も元気を新1年生をむかえ、開進第一中学校の新学期がスタートしました。

どの子も、希望と喜びに胸をふくらませて校門をくぐったことと思います。4月は、環境が変わり、期待と喜びのなかにも新しい生活への不安や緊張の毎日だと思いますが、「バランスのとれた食事と、十分な休養や睡眠をとり、一日も早く新しい環境に慣れるようにしましょう。」

学校給食は、学校給食法第2条の7項目に沿って実施されています。

②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。

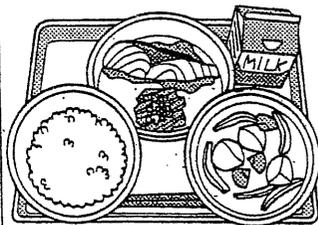
①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

学校給食の目標

(学校給食法 第2条より)

③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。

④食生活が自然の恩恵の上に成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。



⑤食生活が食にかか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。

⑥我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。

⑦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。

開進第一中学校では、これらの目標をふまえ、次のような事に注意しながら献立を作成し、成長期にある生徒たちに望ましい食習慣が身に付くように考えています。

①日本の伝統食を守り伝えていくこと。
あわ・きび・麦などの雑穀や、大豆・小豆・海藻・乾物類など、伝統的な食品を献立にとり入れます。

②日本型食事を大切に、積極的にとり入れていくこと。
日本の気候風土や、日本人の体質に合った米を中心に、魚・野菜・海藻類を組み合わせる献立にします。

③旬の食材を使い季節感のある献立にすること。
旬の野菜や山菜・果実、地元の野菜や産直野菜の使用にこだわり、子供たちの味覚の幅と食領域を広げたいと思います。

④肉や油のとり過ぎに注意すること。
脂肪分の多い肉や、揚げ物の回数を減らすなど調理形態を考え、使用量を少なくします。

⑤魚・野菜・いも・豆・海藻・きのこ・種実類を沢山とること。
生活習慣病の低年齢化予防のためにも、食物せんいを多く含む食品を量・品数とも積極的にとり入れます。

⑥小魚など、良くかまると食べられない料理を必ず入れること。
あごの力を鍛え、咀嚼力をつるために骨ごと食べる小魚を料理にとり入れます。また、苦味を習得するため、鰯ごと食べる小魚もとります。

この他にも、予算面や学校行事との関係・伝統的な行事食・作業面や衛生面・アレルギー対応・子供が喜ぶ料理のこと等を考え、献立をたてます。

《お知らせ》

・今年度の開進第一中学校の給食は、昨年同様、協立給食(株)に業務委託で行われます。給食が毎日の楽しみのひとつとなるよう安全・安心でおいしい給食作りに全力で取り組みます。

・給食費は、5月を除き毎月20日(金融機関休業の場合は、翌営業日)に指定口座より引き落とされます。(5月~12月の年8回)ご入金、よろしくお願いいたします。今年度の給食費は、1食333円です。今年度も今のところ、補助金が支給される予定です。月額給食費については、後日お知らせいたします。

・今年度も、エプロン等、持ち帰った時は、洗濯をして、週明けに持って来られ、ご協力、よろしくお願いいたします。