



4月号

令和3年
(2021)
校長 櫻井 弘
栄養士 陶山 陽子

石神井中学校では、これらの目標をいまい、次の内容を参考に注意しながら献立を作成し、成長期にある子供たちに望ましい食習慣が身につ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・乾物類などの伝統的畜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に合った米を中心に、魚・野菜・海藻を組み合わせた献立とします。
 - ③旬の食材を使い季節感のある献立とすること。
旬の野菜や山菜・果実・地元の野菜や産直野菜(ごぼう)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、食物繊維を多く含む食品の量・品数とも積極的にとり入れます。
 - ⑥小魚を良くかまないと食べられない料理を必ず入れること。
あごの力を鍛え、咀嚼力をつけ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に腸ごと食べる小魚もとり入れます。
- これらの他にも、予算面・学校行事との関係・伝統的畜行事食や郷土料理・作業面や衛生面・アレルギー対応のこと等を考えながら、子供が喜び料理が入っているかを確認しながら、献立をたてます。
- 《お知らせ》
・今年度の石神井中学校の給食は、これまでと同様調理は(株)藤江に業務委託して行われます。給食が毎日の楽しみとなるよう、安心安全でおいしい給食の提供に全力で取り組めます。
- ・給食費は、5月分を除き毎月5日と20日(金融機関の休みの場合は翌営業日)に指定口座より引き落としをします。(5月~12月の年8回)ご入金おろしをお願いいたします。今年度は、1食333円です。月額給食費については、後日お知らせします。
- ・今年度も、エフオン券を持ち帰った時は、洗濯にご協力よろしくお願いします。

ご入学・ご進級おめでとうございます

今年、記録的な暖冬だったため、桜の開花も記録的に早く、残念ながら入学式には、桜の花が残っていませんでした。さわやかを新緑が目まぶしいなか、今年も元気の226名の新1年生をお迎え、石神井中学校の新学期がスタートしました。

今年、新型コロナウイルスの影響で、残念ながら在校生の参加は、見送られましたが、新1年生は、どの子も希望と喜びに胸をみ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、新しい生活のなかで緊張の毎日だと思っております。バランスのとれた食事と十分な休息と睡眠が心かけ、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。

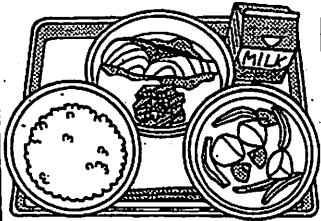
②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。

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。