

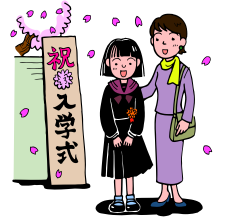


給食だより

令和6年4月
練馬区立
石神井中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます

新しい学年での生活がスタートしました。生徒の皆さんは新しいクラスになり、期待ややる気に満ちあふれていることでしょう。本校の給食調理は、昨年度に引き続き(株)藤江の皆さんが毎日安全・安心・おいしい給食作りに努めてくださいます。1年間ご理解ご協力のほど、どうぞよろしくお願いいたします。



<学校給食は「生きた教材」です>

学校給食は、単に学校で食べる食事というだけではありません。成長期にある子どもたちの健康増進・体位の向上を図ることはもちろん、将来にわたって健康な生活を送れるよう、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教材となるものです。



給食等を通して学び、身に付けたいこと(食育の視点)



<h4>食事の重要性</h4>  <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h4>心身の健康</h4>  <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<h4>食品を選択する能力</h4>  <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<h4>感謝の心</h4>  <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<h4>社会性</h4>  <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<h4>食文化</h4>  <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

出典：文部科学省「食に関する指導の手引—第二次改訂版—」(H31.3)

～石神井中学校では、季節の献立や食材の食べ比べ等を通して体験型の給食を提供していきます。～




学校給食の食事内容について



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

<保護者の方へ>

エプロンの洗濯について
給食当番は1週間交代で行います。給食当番をした週末にエプロンを持ち帰りますので、洗濯をして週明けに持たせてください。 ますようお願いいたします。

<今月の献立について>

12日：～入学・進級お祝い献立～

塩漬けた桜の花の入ったちらし寿司です。春の香りを感じてください。紅白けんちん汁には、紅白の白玉を作ります。



18日：ししゃもの磯辺揚げ

4月18日は「よい歯の日」です。歯の健康を守るためには、よく噛む事が大切です。カルシウムが豊富なししゃもをよく噛んで食べましょう。

19日：～穀雨(こくう)～

二十四節気のひとつで「穀物を潤す雨が降る頃」という意味です。春の雨にちなんで春雨を使って春巻きを作ります。

23日：ポテトポレンタ

イタリアのじゃがいもを使ったデザートです。じゃがいもにバター・卵・粉チーズ・小麦粉を混ぜてカップに入れ、粉チーズをかけて焼きます。

～旬の食材～

*15日 のらぼう菜

東京都西部で収穫されるアブラナ科の一種です。立川または八王子産です。

*24日 たけのこ

竹かんむりに旬と書く「筍(たけのこ)」はすぐに成長してしまうため、おいしく食べられる期間が短い食材です。



*26日 グリンピース

えんどう豆が熟す前のもので、4～6月が旬です。新鮮なものは味も栄養価も格別です。