



令和8年4月号
 練馬区立開進第二小学校
 校長 高石 直貴
 栄養士 大瀧 寛子

保護者のみなさんへ

どんなものを食べてきましたか？

みかく がくしゅう
 ~味覚は学習するもの~

した た もの か
 下にある食べ物を、「◎ いつもよく買う」「○ ときどき買う」「△ めったに買わない」
 「× まったく買わない」に分けてみましょう。

- | | | | | | |
|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> トマト | <input type="checkbox"/> ミニトマト | <input type="checkbox"/> きゅうり | <input type="checkbox"/> レタス | <input type="checkbox"/> セロリ | <input type="checkbox"/> パセリ |
| <input type="checkbox"/> 青じそ(大葉) | <input type="checkbox"/> ピーマン | <input type="checkbox"/> ねぎ | <input type="checkbox"/> もやし | <input type="checkbox"/> たまねぎ | <input type="checkbox"/> なす |
| <input type="checkbox"/> ほうれん草 | <input type="checkbox"/> にんじん | <input type="checkbox"/> だいこん | <input type="checkbox"/> キャベツ | <input type="checkbox"/> かぶ | <input type="checkbox"/> ごぼう |
| <input type="checkbox"/> こまつな | <input type="checkbox"/> にら | <input type="checkbox"/> さやえんどう | <input type="checkbox"/> はくさい | <input type="checkbox"/> たけのこ | <input type="checkbox"/> れんこん |
| <input type="checkbox"/> ブロッコリー | <input type="checkbox"/> チンゲン菜 | <input type="checkbox"/> カリフラワー | <input type="checkbox"/> しょうが | <input type="checkbox"/> にんにく | <input type="checkbox"/> みょうが |
| <input type="checkbox"/> アスパラガス | <input type="checkbox"/> さやいんげん | <input type="checkbox"/> ふき | <input type="checkbox"/> しいたけ | <input type="checkbox"/> ぶなしめじ | <input type="checkbox"/> なめこ |
| <input type="checkbox"/> かぼちゃ | <input type="checkbox"/> オクラ | <input type="checkbox"/> うど | <input type="checkbox"/> じゃがいも | <input type="checkbox"/> さつまいも | <input type="checkbox"/> さといも |

にゅうがく しんきゅう
 ご入学 ご進級 おめでとうございます



げんき ねんせい むか しんねんど
 元気いっぱいの1年生を迎え、新年度がスタートしました。
 給食は8日(水)から始まります。※1年生は13日(月)からです。
 給食室スタッフ一同、お子さまの心と体の健康を願って、安心・
 安全で、おいしい栄養のバランスのとれた給食調理に力を尽くして
 参りますので、ご家庭のみなさまのご理解とご協力の程よろしくお願
 いいたします。

がっこう しょくいく
 学校での食育

がっこう しょくいく
 学校給食は「教育の一環」として行われます。そして食育は学校
 教育活動全体を通して推進していくことがうたわれています。

「食べることは楽しい、食べることは大切」。そして「何をどのくらい、どの
 ように食べれば、生涯を通して健康に過ごすことができるのか」。給食を
 通し、子どもたちが自分たちの食事について興味・関心を持ち、自ら考え
 て健康的な食生活を実践できる力を身に付けていくことを目指しています。

きゅうしょく じかん
 給食の時間は

単にお昼の食事をする時間
 ではなく、クラスの友達と協
 力し合って、盛り付けや配膳、
 後片付けを行います。献立を
 通して、健康的な食事や地産地
 消、食文化などについて学び
 ます。



かてい
 ご家庭でも

食器やはしを並べる、食べ終
 わった食器を片付けるなどの簡単
 なお手伝いができること給食当番
 の練習にもなります。また、買い
 物にはぜひ一緒に行き、旬の
 食材や選び方などたくさん話し
 てあげてください。

初めて知って、「今度、買ってみようかな」と思ったものにもぜひ印を付けておいてくださ
 い。給食では、こうした食材を1年の中で使っていき、子どもたちがさまざまな味に出会う
 機会をできるだけたくさん提供することを心がけています。ちなみに

- 上の方の食材は洗ってすぐ食べられる(調理の必要があまりない)もの。
 下に行くほど食べるためにひと手間が必要、また旬にしか出回らない食材。
- 上の左側に緑黄色野菜、右側は淡色野菜。

なっています。ぜひ、ご家庭でもいろいろな食材にチャレンジしてみましょう。