



令和8年5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

さわやかな季節になりました!

新学期が始まってまもなく1か月がたちます。新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ほっとする半面、疲れも出てきやすい頃です。お子さんが心も体も元気に毎日の学習や運動に取り組むことができるよう、「夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかりと食べる」といった、規則正しい生活をぜひ心掛けていただきたいと思います。



健康維持と学力アップのカギは、早寝・早起き・朝ごはん!

給食は「食べる勉強の時間」です

給食の時間は、ただお昼ごはんを食べる時間ではありません。その日の献立や食材について、「どんな食べ物なのか」を、実際に自分の目と口で、しっかり味わいながら学ぶ時間です。学校では、栄養士が作成した献立に関するレターなどを基に、担任が「どんな味かな?ひと口は食べてみよう。」と声を掛けています。子供たちの「味覚の幅」を広げるためにも「新しい味との出会い」はとても大切なものだと考えています。



今月は練馬産キャベツを使用します!

5月29日は、練馬産キャベツの一斉給食日です。キャベツは、練馬区の農業を代表する野菜で、都内ナンバーワンの生産量を誇っています。本校では、練馬産のキャベツをたっぷり使用して「ホイコーロー」を作ります。



©2011練馬区ねり丸

保護者のみなさんへ

子供たちの「味覚」を育てるために

味覚は、離乳期に始まる食体験によってつくられていきます。味覚には、「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」の5つの基本の味があります。このうち、本能的に子供が好む味は甘味、塩味、うま味ですが、その他の味は、食事という毎日の体験で学習し、覚えていく味と考えられています。そのため給食では、いろいろな味に出会う機会をできるだけ、たくさん提供していくことを心掛けています。学校給食では、子供たちの味覚を育てるために次のことに配慮しています。ご家庭でも参考にしていただけましたら幸いです。

1. 手作りとうす味を心掛けています

食品本来の味が分かり、食塩の取り過ぎを防ぐために手作りとうす味を心掛けています。市販の加工済み食品は、味付けを大人向けに強めにしているものが多いので、ご家庭で利用するときには食塩の取り過ぎに注意しましょう。



2. 旬のおいしさを味わいましょう

子供たちが、まだ食べたことのないものや、知らない食べ物が多いのは当たり前です。だからこそ、できるだけ本物のおいしい味のする、採れたての野菜や果物、魚などの旬の食材をぜひ食べさせてあげたいと考え、給食に取り入れています。



3. 大人がおいしそうに食べましょう

周りの大人がおいしそうに食べていれば、子供は「おいしいのかな…」と興味をもちます。また給食時間に先生や友達と楽しく食べることで、新しい食べ物や知らない料理に関心を持ち、「食べてみようかな…」とチャレンジする意欲が生まれてきます。

