

食育だより 4月



練馬区立豊玉中学校

ご入学、ご進級おめでとうございます

うららかな日差しのもと、草木が芽吹き始める季節になりました。元気いっぱいの新入生を迎え、新年度が始まります。生徒の皆さんは、新しい生活に慣れるまで、緊張や不安に思うことが続くかもしれません。気温の差も大きいこの時期は、体調も崩しやすくなる時期でもあります。毎日しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを食べて登校するようにしましょう。

朝ごはんを食べて登校しましょう

朝ごはんを食べると、寝ている間に下がった体温が上がり、脳や体が目覚めます。また、エネルギーが得られ、1日を元気に過ごすことができます。学力、体力、気力を向上させるためにも、朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。



学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康により食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」
第二条より
抜粋・要約

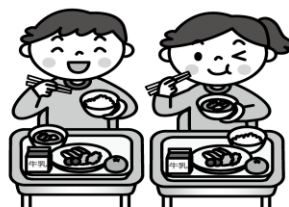
1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。



2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。



3 明るい社会性と協同の精神を養う。



4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。



5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。



6 伝統的な食文化を理解する。



7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

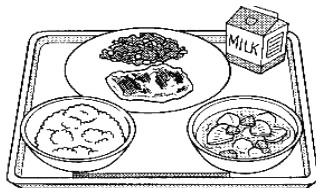


みなさんの成長を支える給食

学校給食は、栄養バランスのよい食事によって、みなさんの体や心の健康と成長を支えます。

主食

主にご飯で、パンや麺もあります。炭水化物をとることができ、エネルギー源となります。



牛乳

成長期に大切なたんぱく質やカルシウムを効率よくとることができます。

主菜・副食など(おかず)

魚や肉、卵、野菜、海藻、きのこ、豆など、いろいろな食材を使い、栄養バランスを考えた料理です。たんぱく質や脂質、ビタミン、無機質をとることができます。また、かつおや昆布などからだし汁、鶏ガラや豚骨などからスープをとり、薄味を心がけています。