

# 食育だより 4月



練馬区立

## 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、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けれません。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と食べるようにしましょう。



## 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。主に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。



### 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、薄味を心がけています。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、給食や給食時間の準備・後片付けを通して、望ましい食習慣や食に関する実践力を身に付けます。そして、地場産物や郷土料理、行事食なども取り入れていきますので、地域の文化や伝統に対する理解も深めていきましょう。



## お祝いにお赤飯を食べるのは、なぜ？

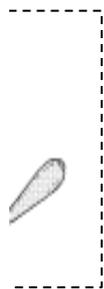
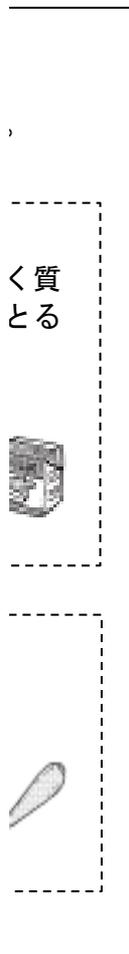
昔から入学式や卒業式などのお祝い時には、赤飯を食べる風習があります。これは、小豆やささげの赤い色が、魔よけになると考えられていたり、おめでたい色とされているからです。ほかにも古代に食べていた赤米に似せるためなど、いろいろな説があります。



参考書籍 : 学校給食、給食・食育大百科・給

豊玉中学校

迎え、  
くかも  
っかり





食ニュース