

# 食育だより 5月



令和8年4月30日

練馬区立豊玉第二中学校

新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にも慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けなどの休み明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を生活のリズムを崩さずに元気に過ごしましょう。

## ○1年生中学校での初給食○

4月9日(木)より給食が始まりました。2、3年生はクラス替えがありました慣れた手つきで配膳をしていました。1年生は大きな環境の変化の中、頑張っ配膳していました。初日の給食は「カレーライス」、「じゃこサラダ」、「紅白ポンチ」、「牛乳」でした。小学校に比べ、中学校の給食の量は大きく変化し、内容も小学校の頃とは違うかもしれません。まだ準備に時間がかかってしまい、給食を残してしまうクラスもあります。徐々に中学校生活に慣れて、素早く準備して楽しい給食の時間が過ごせるよう、頑張っほしいと思います。中学校は心も体も大きく成長する期間です。ぜひ、家庭でも学校でも残さず食べて、心も体も大きく成長することを願っています。



今年度初めての給食

## ○食事をするときの環境を整えよう○

食事をするとき、皆さんはどのようなことに気をつけていますか？手洗い・うがい、食事マナー、食事環境など人それぞれ気をつけていることがあると思います。今回は食事をするときの環境についてです。

環境といってもイメージがつきにくいかもしれません。では、机の上を見てみてください。プリントや教科書など食事の時に関係のないものが置いてありませんか？消しかすなどで机の上が汚れていませんか？机の上だけではなく、床にごみ等が落ちていませんか？換気をしていますか？教室の温度は適温ですか？良い食事環境というものは清潔で明るく、リラックスできる雰囲気を作ることが重要です。特に今年度から班で給食を食べるようになりました。自分だけではなく、周りの人のことも考えて環境を整えていきましょう。

