

食育だより4月



練馬区立豊玉第二中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい学年・新しいクラスで気持ちも新たに健康第一で元気に過ごしましょう。4月は新しい出会いや楽しい出会いも沢山ありますが、緊張することも沢山あります。疲れがたまらないように適度に運動をし、1日3回の食事をしっかりと食べ、早寝・早起きを心がけ健康な体をつくりましょう。

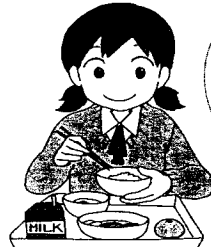
毎日の給食を通して、いろいろな食べ物や食材に出会い、季節の味や世界の料理などを知り、食事時間のマナーや食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと思えます。給食は、好きな物ばかりでるわけではありません。苦手な食べ物を克服することで、普段の生活でもいろいろなことに挑戦できるようになることもあります。ご家庭でも、日々の声掛けなどご協力をお願いいたします。

学校給食、その願い!

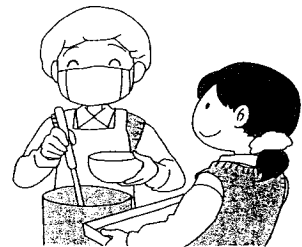
食事の大切さや楽しさを知り、成長期にふさわしい栄養を十分にとってほしい!



健康な生活をこれから送っていくための判断力と実践力を培ってほしい!



みんなと楽しく食べることができ、互いに助け合える人であってほしい!



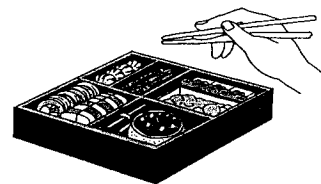
自然の恵みをいただくことのできるありがたさを常に感じとれる人であってほしい!



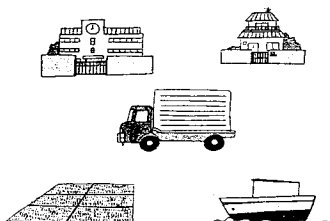
いろいろな人の仕事に感謝し「ありがとう」の気持ちがある人であってほしい!



昔から伝えられ、大切にされてきた食文化をぜひ未来に伝えてほしい!



食べ物や食事を通して、自分たちが生きる今の社会をよく知ってほしい!



献立は、文部科学省から示された「栄養所要量の基準」と「標準食品構成表」に基づいて作成されています。1日に必要なエネルギーと主要栄養素のほぼ3分の1がカバーできるように作られますが、カルシウムなど不足しがちな栄養素については多めに、逆にとりすぎが指摘される食塩などについてはかなり少なめになっています。使用する食品もさまざまな材料を適切に組み合わせ、内容の充実に努めています。

毎日みなさんに残さず食べてもらうことで、私たちが献立に込めた願いがすべて叶うことになります。苦手なものや、初めて食べる料理も出ることもあるかもしれませんが、ぜひ好奇心をもって、まずは1口チャレンジしてみてください。新しいおいしさの発見や、自分の好みの変化に気づくこともきっとあると思います。

