



4月号

令和7年
(2025)
練馬区立
開進第一中学校



ご入学・ご進級おめでとうございます

今年の桜は、開花が遅れたこともあり、桜の花の下、元気な132名の新しい生徒をむかえ、開進第一中学校の新年度がスタートしました。

とのりも希望と喜びと胸をふくらませ、校門をくぐったことと思います。4月は、環境が変わり、期待と喜びのなかにも、新しい生活への不安や緊張の毎日だと思ひます。バランスのとれた食事と、十分な休養や睡眠をとり、一日も早く新しい環境に慣れるようにしましょう。

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、健全な発達を支え、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶ時間で、学校給食法第2条の7項目に沿って実施されています。

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

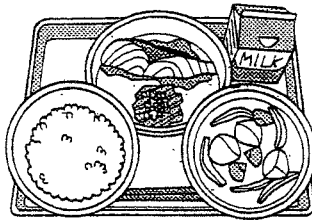
②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。

学校給食の目標

(学校給食法 第2条より)

④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。



⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。

⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。

⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

開進第一中学校では、これらの目標をふまへ、次のようなことに注意をはかり献立を作成し、成長期にある生徒たちに望ましい食習慣が身にふようになりたいと考えています。

①日本の伝統食を守り伝えていくこと。

あわ、きび、麦などの雑穀や、大豆、小豆、海藻、乾物類など、伝統的な食品を献立にとり入れます。

②日本型食事を大切にし、積極的にとり入れていくこと。

日本の気候風土や日本人の体に合った米を中心に、魚・野菜・海藻等を組み合わせた献立にします。

③旬の食材を使い季節感のある献立にすること。

旬の野菜や山菜、果実、地元の野菜や産直野菜の使用にこだわり、子供たちの味覚の幅と食領域を広げ、本物の味を伝えたいと思います。

④肉や油のとり過ぎに注意すること。

脂肪分の多い肉や揚げ物の回数を減らすなど、調理形態を考え、使用量を少なくします。

⑤魚・野菜・小豆・豆・海藻・きのこ・種実類を沢山とること。

生活習慣病の低年齢化予防のためにも、食物せんいを多く含む食品を、量・品数ともに積極的にとり入れます。

⑥小魚など、よく噛まないといけない料理を必ず入れること。

あごの力を鍛え、咀嚼力をつげるために骨ごと食べる小魚を料理にとり入れます。また苦味を習得するため、腸ごと食べる小魚や、山菜もとります。

この他にも、予算面や学校行事との関係、伝統的な行事食、作業工程や衛生面、アレルギー対応、子供たちが喜び料理のこと等を、考えて献立を作成します。

《お知らせ》

- ・今年度の開進第一中学校の給食は、昨年度より引き続き調理は、協立給食(株)に業務委託して行われます。給食が、毎日の楽しみのもつとなるよう安全安心で、おいしい給食作りに全力で取り組みます。
- ・今年度も、エアロン等、週末に持ち帰った時は、洗濯とアイロンをかけ、週明けに持って来るよう、ご協力、よろしくお願いいたします。
- ・給食費は、今年度も全額公費負担にありましたが、集金はありません。

《3月の主な農産物の主産地》

米(岩手、秋田)、人参(小松菜・ちり・にら・さつまい(千葉)、ねぎ(練馬、千葉、埼玉)、大根(練馬、千葉、神奈川)、ほうれん草(千葉、埼玉)、玉ねぎ(北海道)、ごぼう、りんご(青森)、いか(鹿児島)、れんこん、白菜(茨城)、キャベツ(愛知)、かぼちゃ(沖縄)、だいこん(栃木)



4月号

令和7年
(2025)
練馬区立
開進第一中学校



ご入学・ご進級おめでとうございます

今年の桜は、開花が遅れたこともあり、桜の花の下、元気な132名の新しい生徒をむかえ、開進第一中学校の新年度がスタートしました。

とのりも希望と喜びと胸をふくらませ、校門をくぐったことと思います。4月は、環境が変わり、期待と喜びのなかにも、新しい生活への不安や緊張の毎日だと思ひます。バランスのとれた食事と、十分な休養や睡眠をとり、一日も早く、新しい環境に慣れるようにしましょう。

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、健全な発達を支え、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時間で学校給食法第2条の7項目に沿って実施されています。

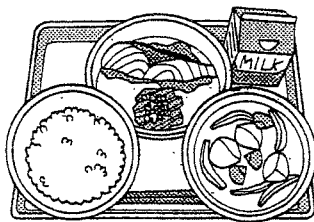
①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。

④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

学校給食の目標

(学校給食法 第2条より)



③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。

⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。

⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。

⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

開進第一中学校では、これらの目標をふまえ、次のようなことに注意をはかり献立を作成し、成長期にある生徒たちに望ましい食習慣が身にふくようにしたいと考えています。

①日本の伝統食を守り伝えていくこと。

あわ、きび、麦などの雑穀や、大豆、小豆、海藻、乾物類など、伝統的な食品を献立にとり入れます。

②日本型食事を大切にし、積極的にとり入れていくこと。

日本の気候風土や日本人の体に合った米を中心に、魚・野菜・海藻等を組み合わせた献立にします。

③旬の食材を使い季節感のある献立にすること。

旬の野菜や山菜、果実、地元の野菜や産直野菜の使用にこだわり、子供たちの味覚の幅と食領域を広げ、本物の味を伝えたいと思います。

④肉や油のとり過ぎに注意すること。

脂肪分の多い肉や揚げ物の回数を減らすなど、調理形態を考慮、使用量を少なくします。

⑤魚・野菜・小豆・豆・海藻・きのこ・種実類を沢山とること。

生活習慣病の低年齢化予防のためにも、食物せんいを多く含む食品を、量・品数ともに積極的にとり入れます。

⑥小魚など、よくかまないし食べられない料理を必ず入れること。

あごの力を鍛え、咀嚼力をつけるために骨ごと食べる小魚を料理にとり入れます。お茶苦味を習得するため、腸ごと食べる小魚や、山菜もとり入れます。

この他にも、予算面や学校行事との関係、伝統的な行事食、作業工程や衛生面、アレルギー対応、子供たちが喜び料理のこと等を考慮して献立を作成します。

《お知らせ》

・今年度の開進第一中学校の給食は、昨年度より引き続き調理は、協立給食(株)に業務委託して行われます。給食が、毎日の楽しみのもつとあるお安全安心で、おいしい給食作りに全力で取り組みます。

・今年度も、エアロン等、週末に持ち帰った時は、洗濯とアイロンをかけ、週明けに持って来るよう、ご協力、よろしくお願い致します。

・給食費は、今年度も全額公費負担にありましたが、集金はありません。

《3月の主な農産物の主産地》

米(岩手、秋田)、人参(小松菜・ちり・にら・さつまい(千葉)、ねぎ(練馬、千葉、埼玉)、大根(練馬、千葉、神奈川)、ほうれん草(千葉、埼玉)、玉ねぎ(北海道)、ごぼう、りんご(青森)、じゃがいも(鹿児島)、れんこん、白菜(茨城)、キャベツ(愛知)、かぼちゃ(沖縄)、だいこん(栃木)