



4月号

令和6年
(2024)
練馬区立
開進第一中学校

入学ご進級おめでとうございました

今年の桜は、全国的に開花が遅かったこともあり、桜の花の下、元気な132名の新1年生をむかえ、開進第一中学校の新学期がスタートしました。
どの子も希望と喜びに胸を膨らませ、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います。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。

朝ご飯は、一日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。朝ご飯を食べると脳や体にエネルギーが補給され体温が上がることで、活動力できる状態になります。朝ご飯を食べない習慣がつくと集中力が下がったり、体調を崩したりしがちになります。朝から元気に活動するためにも、毎日朝ご飯をしっかりと食べてから登校しましょう。

学校給食は、学校給食法第2条の目標に沿って実施しています。

学校給食の目標

学校給食には7つの大きな目標があります (学校給食法第2条)

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。

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。



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。

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、次のような事に注意しながら献立を作成し、成長期にある生徒たちに望ましい食習慣が身につ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・いも・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、食物繊維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、良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、咀嚼力をつけ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に、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・作業面や衛生面・アレルギー対応、子供が喜ぶ料理のこと等を考えながら献立を作成します。

《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、毎日の楽しみのひとつとなるよう、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、エプロン等、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たします。
- ・給食費は、今年度より全額公費負担に存たので、集金はありません。