給食だより

令和７年度４月号
練馬区立開進第二中学校

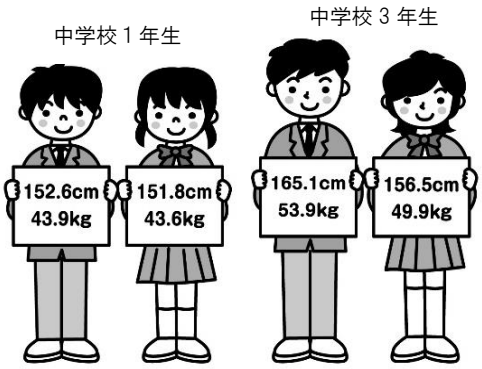
今月の目標:食事の大切さを理解し、楽しく食事をしよう

ご入学･ご進級おめでとうございます。光あふれる春、希望いっぱいに新しい学年がスタートしました。今までと環境が変わり、期待ややる気に満ちている半面、知らず知らずのうちにストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように、１日３回の食事と、睡眠をきちんととる習慣を身につけましょう。
学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思います。１年間よろしくお願いいたします。

学校給食の役割

学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、成長期にある子どもたちの健康の増進・体位の向上をはかり、将来にわたり健康的な生活を送れるよう、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教材となるものです。

心身ともに大きく変化していく成長期。
食事からさまざまな栄養をとることが大切です。



学校給食を通して学ぶこと

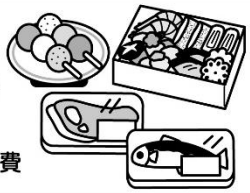
1 楽しく会食すること
- 食事のマナー
- 会食を通して人間関係を深める

2 健康によい食事のとり方
- 栄養バランスのよい食事
- 日常の食事の大切さ

3 食事と安全・衛生
- 安全で衛生的な食事の準備や後片付け
- 食中毒予防 ●自分の健康

4 食事環境の整備
- 食事にふさわしい環境づくり
- 衛生的な盛り付け
- 環境や資源に配慮

5 食事と文化
- 郷土食や行事食
- 地域の食料の生産・流通・消費



6 勤労と感謝
- みんなで協力して自主的に活動
- 感謝の気持ち

給食では、中学生が１日に必要とする栄養素の約 1/2～1/3 を摂ることができます。普段、食べない食材に含まれる栄養素こそ不足しがちです。苦手なものでも給食に出てきたら積極的にチャレンジしてみましょう。

☆3 月の主な食材の産地（実績）☆

[牛乳]　東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、北海道

[米]　茨城県、岩手県

[肉]　鶏肉…宮崎県　豚肉…茨城県

[野菜]　にんじん…鹿児島県　大根…神奈川県　白菜…茨城県　ねぎ…埼玉県　しょうが…高知県　にんにく…青森県　もやし…栃木県　チンゲン菜…静岡県　さつまいも…千葉県　こまつな…埼玉県　たまねぎ…北海道　ごぼう…青森県　れんこん…茨城県　ピーマン…茨城県　赤ピーマン…高知県　清見オレンジ…和歌山県　キャベツ…愛知県　セロリ…静岡県　じゃが芋…北海道　糸三つ葉…千葉県　いんげん…沖縄県　きゅうり…埼玉県　たけのこ…福岡県