



平野

# 給食だよ



令和8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

関根 先生: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、睡眠をきちんと取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えます。1年間よろしくお願いいたします。

### 学校給食とは

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

### 学校給食の目標

**1** 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。



**2** 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。



**3** 明るい社会性と協同の精神を養う。



**4** 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。



**5** 食生活が多くの人の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。



**6** 伝統的な食文化を理解する。



**7** 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。



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、宮城県、山形県、福島県、北海道

[米] 岩手県

[肉] 鶏肉…鳥取県 豚肉…埼玉県

[野菜] しょうが…高知県 大根…千葉県 ジャガイモ…鹿児島県 小松菜…埼玉県 にんじん…千葉県 玉ねぎ…北海道

長ねぎ…千葉県、練馬区 万能ねぎ…宮城県 キャベツ…愛知県 しめじ…長野県 白菜…茨城県 かぶ…千葉県

えのき…長野県 ほうれん草…群馬県 にんにく…青森県 もやし…栃木県 きゅうり…宮崎県 たけのこ…愛媛県

赤ピーマン…茨城県 さやいんげん…鹿児島県 ごぼう…青森県 れんこん…茨城県 ゆず…高知県 せとか…愛媛県