

食育だより 5月号

令和8年 4月 30日 練馬区立練馬中学校

さわやかな季節になりました！

新学期が始まってほぼ1か月、新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ホッとする半面、疲れも出てきやすい頃です。グラウンドでの活動も多くなっていますので、お子さんが心も体も元気に毎日の学習や運動に取り組むことができるよう、「夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかり食べる」といった、「規則正しい生活をぜひ、心がけていただきたい」と思います。



健康維持と学力アップのカギは、早寝・早起き・朝ごはん！

給食は「食べる勉強の時間」です

給食時間は、単に昼食をとる時間ではありません。

その日の献立や食材について、「どのような食べ物なのか」を、実際に自分で味わいながら学ぶ大切な時間です。本校では、栄養士が献立や食材に関する資料をもとに作成した放送原稿を、放送委員会が給食の時間に読み上げ、全校へ情報を伝えています。生徒の皆さんが食に関心を持ち、「どんな味だろう」「どんな特徴があるのだろう」と考えながら食べるきっかけとなるよう工夫しています。また、子どもたちの「味覚の幅」を広げるためには、「新しい味との出会い」もとても大切です。

※なお、学校では無理に食べさせたり、完食を強制したりすることはありません。食物アレルギー等についても、十分に配慮しています。

5月食の行事

- おつたち（朔日） 5月1日（開校記念日）
毎月1日を指します。『月のはじめを大切にできる日』として特別視されることも多く、心新たに過ごす日です。
- 八十八夜
立春から数えて88日目（5月2日ごろ）霜が降りなくなり、農作物の種まきや茶摘みの最適な時期。
『八十八夜の別れ霜』とも言われます。
- 立夏
5月5日ごろ。暦のうえで夏がはじまる日。生命力が高まり、自然がぐんぐん成長する季節。
- 小満
5月21日ごろ。万物が成長して、田畑も人もほっと満たされる時期。



4月に使用した 食材の主な産地

米…青森	大根…青森	ピーマン…茨城	にんじん…千葉	さつまいも…茨城	もやし…栃木
豚肉…青森	たまねぎ…北海道	赤ピーマン…山梨	キャベツ…茨城・練馬	しめじ…長野	ごぼう…青森
鶏肉…岩手	長ねぎ…秋田	生姜…高知	じゃがいも…北海道	えのき…長崎	
鶏卵…青森	ニラ…千葉	にんにく…青森	小松菜…埼玉	きゅうり…宮崎	