



「早ね早おき朝ごはん運動」
シンボルマーク

食育だより

令和6年度4月号
練馬区立光が丘第一中学校



入学・進級おめでとう



うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。

今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。



学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。

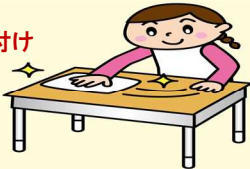


給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



給食の決まり・食事のマナーを守りましょう

給食の前に、机の上を片付けましょう。



手をきれいに洗いましょう。



給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。



協力して準備をしましょう。



全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。



姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。



食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。



時間内に食べ終わるようにしましょう。



食器は大切に扱いましょう。



4月の使用食材予定産地

牛乳 ・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。

練馬区は、株式会社協同乳業です。

米 ・「令和5年産 栃木ブレンド米」を購入しています。

魚 ・カレイ/アメリカ じゃこ/兵庫 しらす/愛知 かじき/静岡

肉 ・豚肉/青森 鶏肉/山梨

野菜 ・ごぼう/茨城 小松菜、白菜、人参/埼玉 玉ねぎ/長崎 しょうが/高知

にんにく/青森 長ネギ/千葉 きゅうり/埼玉、宮崎 キャベツ/愛知

たけのこ/福岡 セロリ/香川 ほうれん草/埼玉 大根/練馬 じゃが芋/北海道

「学校給食」は **生きた教材** です！



学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられ、以下の7つの目標を達成することを目指しています。



● 学校給食の目標 (「学校給食法」第2条より) ●

- 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。



● 給食には、たくさんの学びが詰まっています ●



ふるさとの食文化 よりよい人間関係の形成

栄養バランス

食事の喜び
・楽しさ

食品の種類
や特徴

感謝の心

世界の食文化

食料の生産
・流通・消費

食に関する知識
・理解・関心

● 給食当番活動を通して学ぶこと ●

給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなどを学びます。

