

4月 食育たより

令和3年4月7日
中野区立中野第一小学校
校長 戸崎 晃

入学・進級おめでとう!

色とりどりの花が咲きほこる中、元気いっぱいの新入生を迎え、
新年度の学校生活がスタートしました！ みなさん、期待に胸
をふくらませているのではないのでしょうか。環境が変わるこの
季節は、緊張や不安から体調をくずしやすくなる時でもあります。
睡眠をしっかりと、朝食を食べて登校するようにしましょう。
今年度も、安全・安心でおいしい給食を提供できるよう、一同
で力を合わせて頑張りますので、どうぞよろしくお祈りします。



今年度の給食は、
4月8日からはじまります！！



学校給食の役割

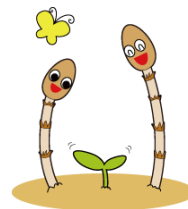
学校給食は、ただ単に「学校で食べる昼食」ということだけでなく、教育活動の一環として位置づけられており、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの心身の健康を増進し、体位の向上を図ることや、食に関する指導の生きた教材となるように、考えて作られています。

<h3>学校給食の目標!</h3> <p>「学校給食法」第二条より</p>	<p>1</p> <p>健康</p> <p>適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>2</p> <p>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。</p>	<p>3</p> <p>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。</p>
<p>4</p> <p>食生活が自然の恩恵の上にな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。</p>	<p>5</p> <p>食生活が食に関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。</p>	<p>6</p> <p>わ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。</p>	<p>7</p> <p>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。</p>



はる かん た もの あじ 春を感じる食べ物を味わいましょう

はる 春は、さまざまなせいめい生命が芽吹くじき時季で、しんめ新芽やあたらしい新しい葉をた食べる野菜などが多くおおもでまわります。たけのこやふきのとう、うどんなど少し苦みがある野菜もありますが、はるあじあじ春の味を味わってみましょう。



きせつ た もの はる
季節の食べ物 春

いちご

ねんじゅうでまわ 1年中出回っていますが、ほんらいの旬は春です。ビタミンCが豊富です。

きせつ た もの はる
季節の食べ物 春

あまなつ 甘夏

この時季に出回り、なつ夏みかんより酸味が少ないかんきつ類です。

きせつ た もの はる
季節の食べ物 春

さわら

かんじで魚へんに春と書くように、春が旬です。やわらかく食べやすいのが特長です。

きせつ た もの はる
季節の食べ物 春

たけのこ

かお香りがよく独特のえぐみがあり、汁物やたけのこはんななどで味わいます。

きせつ た もの はる
季節の食べ物 春

グリーンピース

さやから取り出して、まめ豆ごはんやスープなどに使います。

きせつ た もの はる
季節の食べ物 春

アスパラガス

ひろうがいやくやく疲労回復に役立つアスパラギン酸という成分が豊富です。

中野第一小学校の給食について

手作りの味と旬の食材を使った献立

カレーのルーやサラダのドレッシングは手作りで、ハンバーグやコロッケなどの加工品も一切使用していません。また、化学調味料は使用せず、和食の時は削り節や昆布・煮干しなど、洋食や中華の時は鶏ガラや豚骨を使ってだしをとります。手作りの味、天然のうまみを、子供たちに味わってもらえる給食を作っていきます。

給食の調理

本校では、給食調理業務をメリックス(株)に委託しています。

献立の作成は栄養士が行い、調理、配缶、調理器具の洗浄・消毒、残菜の処理等をメリックス(株)が行います。力を合わせ、安全でおいしい給食を提供していきます。

給食費について

給食費については、中野区教育委員会より下記の通り定められています。詳細については、別途お知らせのプリントを配布いたします。



学年	一食単価
低学年(1・2年)	258円
中学年(3・4年)	278円
高学年(5・6年)	298円