



4月の給食だより

入学・進級おめでとう

小山台高等学校
定時制

03-3714-8155

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます！4月は新しい生活へ期待が膨らむ一方で、環境が変わり疲れやストレスがたまりやすい時期でもあります。そのため、睡眠や食事、適度な運動を心掛け、体調管理を行うことが大切です。栄養士や調理さんは、食の面から皆さんの学校生活をサポートしたいと考えていますので、よろしくお願いいたします！

また、給食は生徒の皆さんが予約選択し受給する方式です。食品ロスを減らすためにも、予約した日はぜひ食堂へ来てください。

それでは、今年度もよろしくお願いいたします！

「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標としています。

給食には、たくさんの学びが詰まっています……

- 栄養バランス
- 食品の種類や特徴
- 感謝の心
- 食料の生産・流通・消費
- ふるさとの食文化
- よりよい人間関係の形成
- 世界の食文化
- 食に関する知識・理解・関心
- 食事の喜び・楽しさ
- 日本の伝統行事と行事食



春野菜を好きになろう！

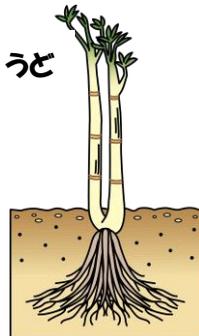
◎春野菜ってなあに？

春に収穫できて、おいしく食べられる旬の野菜のことで、春野菜の多くは、寒さが厳しい冬の間を土の中で過ごし、暖かくなる芽を出して収穫時期を迎えます。色鮮やかな緑色をしています。少し苦みがあり、香りが強い野菜も多いです。

菜の花



うど



◎春野菜のいいところは？

新しい芽や若いくき、葉を食べる春野菜には、冬の間蓄えた栄養がたくさんふくまれ、ビタミン類や食物繊維、ミネラルが豊富です。植物が芽吹くこの時期しか食べられない野菜が多く、みずみずしい甘さや、柔らかくシャキシャキとした食感が楽しめるのも特徴です。