4月給食だより

小山台高等学校
定時制
03-3714-8155

１年生のみなさん、ご入学おめでとうございます！小山台高等学校定時制では給食を提供しています。みなさんの学校生活を健康の面からサポートしますので、よろしくお願いいたします！

また、新入生に限らず、４月は環境の変化により体調を崩しやすい時期です。日頃の手洗いうがいや睡眠など、体調管理を行いましょう。

それでは令和７年度もよろしくお願いいたします！

学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

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、健全な食生活を育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. 食生活が多くの人々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。

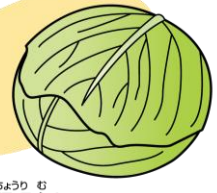
キャベツ

春キャベツ

- 巻きがゆるく、ふんわりした丸形
- 内部は黄緑色
- 葉はやわらかく、生食向き

冬キャベツ

- 巻きがかたく、扁平な形
- 内部は白っぽい
- 葉はかたく、加熱調理向き



冷涼な気候を好むことから、産地や品種を変えて、春キャベツ、夏秋キャベツ、冬キャベツと年間を通して生産されています。

栄養面では、ビタミンＵを多く含むのが特徴です。ビタミンＵはキャベツから発見されたので「キャベジン」とも呼ばれ、胃腸の粘膜を正常に保つ働きがあります。

給食時間のやくそく

給食が始まります！
あせらずに、よくかんで味わっていただきましょう。

食べているときは…

①

②

③

④