



給食だより



令和7年度 5月号
都立世田谷泉高等学校

新年度が始まり、新しい環境での疲れが出やすくなる時期ですね。規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしてほしいと思います。月末には体育祭があります。暑くなってもくるので、しっかり食べて体力をつけていきましょう。

元気に過ごすポイント ～朝ごはんをしっかり食べましょう！～



朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、元気に1日をスタートできるといいですね！



端午の節句

こどもの日は、端午の節句です。端午の節句は「端」＝「はし」、「午」＝「うま」という意味で、昔の暦で5月の一番初めの午の日に行われていましたが、いつからか「午」＝「ご」＝「5」となり、5月5日になったそうです。また、端午の節句に欠かせないのが鯉のぼりです。鯉は流れ落ちる滝をのぼって竜になるという中国の言い伝えがあります。男の子が元気に育ってほしいという願いを込めて鯉のぼりを立てます。

学校給食の目標 定時制の給食は、夜間課程で学ぶ生徒の健康管理を目的に実施をしています。

学校給食には、次のような目標が定められています。

学校給食の7つの目標

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、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。 	

『正しく食器を置こう』

食べるときに、食器は食べやすいように並べますが、置き方には決まりがあります。食べる前にちょっと意識をして、ちゃんと並べてから食べるようにしましょう。

