食育だより

平成２８年４月号
光が丘第一中学校

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

ご入学・ご進級おめでとうございます！

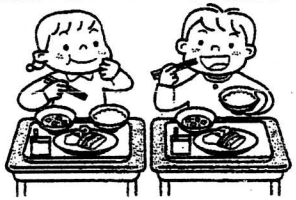
新しい学校生活のスタートですね。心も体も大きく成長するためには、健康が一番です。その為に重要なのが、毎日の「食事」です。給食では、日々成長している子供達を応援し、安心・安全でおいしい給食づくりに取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いします。

《学校給食について》

学校給食は、成長期にある子供達の心と体の健康のため、また食に関する指導を進めるための「生きた教材」となります。

＊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 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。
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。

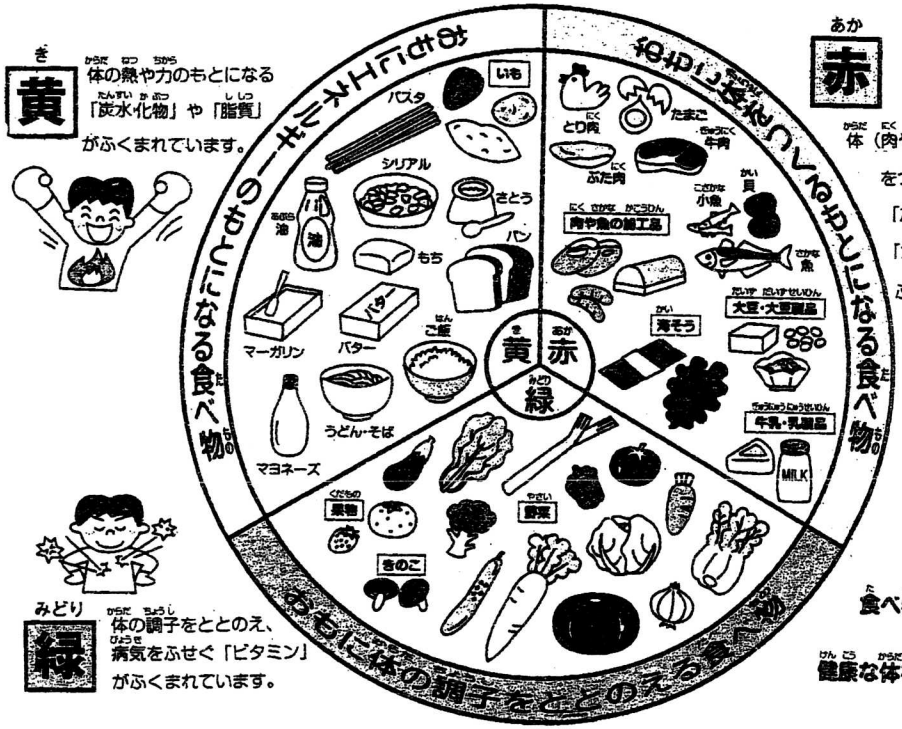


こんなことに気をつけています！

赤・黄・緑の食べものをそろえて、栄養バランスアップ！

食べ物は、体の中での働きの違いから「赤・黄・緑」の3つのグループに分けることができます。
健康な体をつくるためには、3つのグループの食べ物をバランスよく食べることが大切です。

給食には、3つのグループの食べ物がバランスよく入っています。



黄 体の熱や力のもとになる「炭水化物」や「脂質」がふくまれています。

赤 体（肉や血、骨、歯など）をつくるもとになる「たんぱく質」や「カルシウム」がふくまれています。

緑 体の調子をととのえ、病気をふせぐ「ビタミン」がふくまれています。

3つのグループの食べ物をバランスよく食べて、健康な体をつくろう！

今月のこんだてより

春には新○○と言われる、旬のおいしい食べ物がたくさん出回ります！

8日「赤飯」　入学・進級のお祝いにお赤飯を炊きます。

11日「回鍋肉丼」　甘くてやわらかい春キャベツをたっぷり使います。

19日「たけのこごはん」「鰆の竜田揚げ」
季節のおいしい筍や鰆を味わいましょう。

25日「新じゃがのそぼろ煮」　小さくコロコロした新じゃがです。

今月のくだものは、みかん・デコポン・清見オレンジ・いちごの予定です。

【給食費・学年費の徴収にご協力をお願いします。】

第１回目の振替は5月です。詳細は後日配布の資料をご確認ください。