

# 食育だより

平成31年4月号  
光が丘第一中学校



## 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、日々成長している皆さんを応援し、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。どうぞよろしくお祈りします。

## 給食の準備と後片付けを しっかり行おう！

新しい学年が始まりました。自分たちのクラスをよりよくしていく意欲をもって、毎日の給食の準備や後片付けにも取り組んでいきましょう。充実した学校生活に、安全で楽しい給食は欠かせないものです。

### 給食当番の人

<p>トイレを済ませ、手をよく洗ってから清潔なハンカチでふく。白衣に着替える。</p>	<p>マスクを鼻と口にしっかり当てて着用し、帽子からは髪を出さないなど衛生に十分注意する。</p>	<p>献立表やサンプルケースを参考に盛り付け方や量などに気をつけて配膳する。</p>
---	---	--

### 給食当番以外の人

<p>机の上やまわりをきれいにしてお食事をする環境を整える。窓を開けて換気する。</p>	<p>手をせっけんでよく洗ってから座席し、静かに待つ。(一度洗った手は汚さない)</p>	<p>「いただきます」のあいさつをして食べ始め、マナーを守って楽しく会食する。</p>
--	--	---

### 食べ終わったら

<p>「ごちそうさま」のあいさつをするまで静かに席で待つ。おかわりは学校のまじりから行う。</p>	<p>残りやごみが食器・トレイについていないか確認する。食器はきちんと重ね、向きもそろえて返す。</p>	<p>当番は決められた場所に食器を返却する。配膳台や机の上が汚れていたらきれいにならねばならない。</p>
---	--	---

給食当番の人は、週末に白衣を家に持ち帰り、洗濯と滅菌のアイロンがけをして週明けに忘れずに持ってきてください。家の人まかせではなく、自分で責任をもって行うことが大切です。

## 学校給食の紹介

### 学校給食の目標

学校給食には7つの大きな目標があります(学校給食法第2条)

<p>①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。</p>
<p>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。</p>	<p>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。</p> <p><b>和食</b></p>	<p>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。</p>	

### 学校給食の栄養

学校給食では、各栄養素ごとに1日に必要とされる量の33~40%をとれるようにしています。またなかなかとりにくいカルシウムは50%、とりすぎが心配される食塩については1日の目標量の1/3未満になるように考えています。さらに給食は主食(ご飯・パン・めん) + 主菜(肉・魚・卵) + 副菜(野菜のおかず) + 汁物 + 牛乳のような組み合わせで出ています。ご家庭での食事でも参考にしてみてください。

### 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！

- 10日「祝い汁」 進級・入学をお祝いして、祝なるとをいれたすまし汁。
- 12日「春キャベツスープ」 春の柔らかいキャベツをたっぷり使います。
- 15日「たけのこごはん」 季節のおいしい筍を味わいましょう。
- 23日「鯖の西京焼き」 『春』を代表する魚、鯖を甘みそでじっくり漬込みます。

今月のくだものは、いちご・デコボンの予定です。

【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。