

4月給食だより



令和5年 4月 6日 発行
 北区立神谷中学校
 校長 宮入 祥郎
 栄養士 原田 寿余子

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2年生3年生のみなさんご進級おめでとうございます。新しい学年のスタートです。緊張もあるかと思いますが、1日3回の食事をしっかり食べ、夜更かしをせずに十分な睡眠をとって健康な体を作っていきましょう。

学校給食の役割

学校給食は栄養バランスのよい食事によって、子どもたちの心身の健康や発育、発達を支えるのはもちろん、食に関する指導を効果的にすすめるための「生きた教材」でもあります。給食の時間では、準備から後片づけまでの実践活動を通して、望ましい食習慣や食に関する実践力が身につきます。また、地場産物や郷土料理、行事食を取り入れているので、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めることができます。

きちんと盛りつけよう

当番は、一人分の量をきちんと把握してから、盛りつけよう。

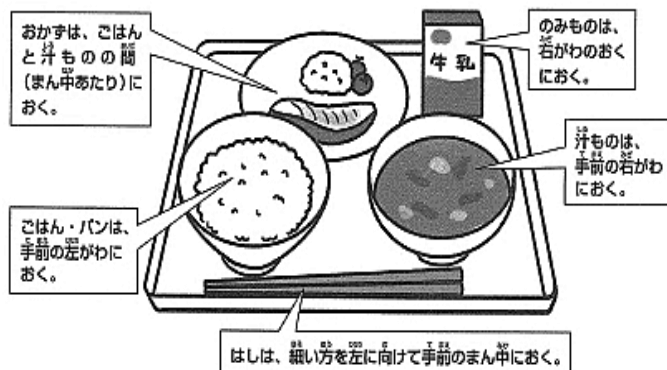


配膳のときには、盛り残しがそのまま残らないよう、気をつけようね。



食器のならべかた

食器をこのように正しくならべているかな？



給食当番の身支度の約束

清潔な身支度で給食を配るために、守ってほしい約束があります。

- 帽子(三角巾)は髪の毛が出ないようにかぶりましょう。
- 清潔な白衣を着ましょう。
- マスクは、口と鼻が隠れるように身につけましょう。
- 石けんを使ってきちんと手を洗いましょう。
- つめは短く切っておきましょう。
- ハンカチを用意しましょう。

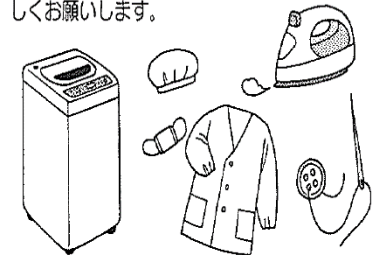
給食当番の日の体調は大丈夫ですか？



給食当番の人は、自分の体調を確認して、発熱や下痢、腹痛、吐き気などがある時は、先生に伝えて当番を交代してもらうようにしましょう。

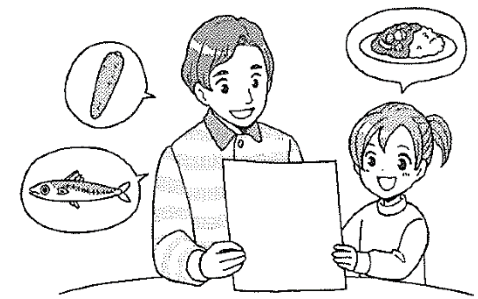
白衣の洗濯をお願いします

給食当番は、週末に白衣を持ち帰りますので、家庭で洗濯して週明けに持ってきてください。ボタンがとれている場合は、お手数ですがつけ直していただくと助かります。ご協力をよろしくお願いいたします。



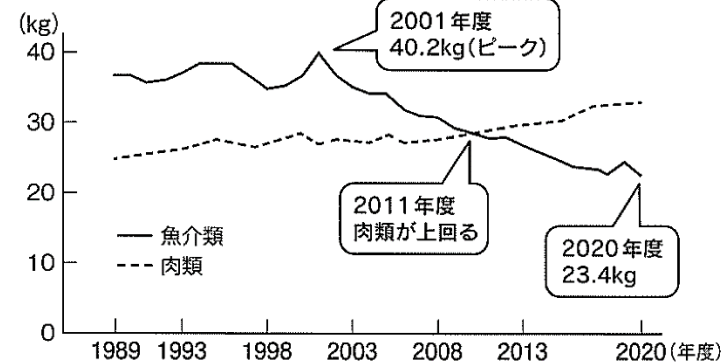
献立表をご活用ください

献立表には料理名だけでなく、給食に使われている食品やエネルギー量などが書かれています。献立表を見ながら、使われている食品や、地域の郷土料理・行事食などの食にまつわるお話を、子どもと一緒にしていただけたらと思います。



Dataで見る食育 ▶▶▶ 魚を食べていますか？

国民1人1年当たり食用魚介類・肉類の消費量の変化(純食料)



魚介類の消費量は、年々減少し続けています。1人1年当たりの消費量は2001年度の40.2kgをピークに減少しており、2020年度には23.4kgとなりました。一方、肉類の消費量は増加しており、2011年度に魚介類の消費量を上回りました。

資料：農林水産省「食料需給表」