



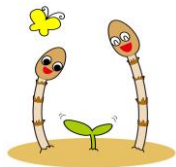
給食だより



平成29年4月

ご入学、ご進級おめでとうございます。

希望に満ちた新年度の始まりです。新しい学年、新しいクラスで、期待と不安があるかと思いますが。中学生は、心もからだも大きく成長する時期です。食事はその成長を保つためにとても重要です。成長と健康を保つために、望ましい食生活を身に付けましょう。



今月の給食目標

きまりを守って食事をしよう



給食時間は30分が基本です。

- ・4校時が終わったらすぐに支度をしましょう。
 - ・給食当番の生徒は、身支度を調べて配膳をします。(特に三角巾に髪の毛をしっかりとしましましょう。)
 - ・教室の盛りつけ台と給食の配膳台、牛乳をセットします。
 - ・給食当番以外の生徒は、手を洗ったらすみやかに教室に入り、着席します。
 - ・クラスのきまりを守り、給食を配膳しましょう。
 - ・片付けは順番にしていねいにしましょう。
- ※クラス全体で協力して、楽しい給食時間を過ごしましょう。



学校給食法について

平成21年4月に「食育」を加えた学校給食法が改正されました。

学校給食の主な目的を従来の「栄養改善」から「食育」に転換することや地域の特色や地元の食材を活用した学校給食の実施を求めており、郷土への愛着を育てることなども挙げられています。

学校給食の目標

- 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 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。

食中毒の防止に努めています。中心温度の確認とともに、サラダ類の野菜も加熱しています。

食品添加物を使用しない食材を選んで使っています。だし汁は煮干しやカツオ、サハなどの削り節などからとっています。

旬の食材を取り入れ季節感のある献立となるように心がけています。

加工食品は使用せず、手作りを基本としています。

シチュー等のルゥも小麦粉とバターを炒めて作っています。



成長期に特に必要なカルシウムや不足しがちな鉄分、ビタミン類が十分摂れるように献立を作成しています。

家庭でも不足しやすい緑黄色野菜、大豆製品、海藻類、芋類をできるだけ献立に取り入れるようにしています。

食物アレルギーはありますか？

食物アレルギーは食べ物に含まれるたんぱく質などによって、皮膚のかゆみやじんましん、口の中の違和感、せき、腹痛や下痢、吐き気など、さまざまな症状が引き起こされ、時に呼吸困難や意識障害などの“アナフィラキシーショック”を起こし、命にかかわることもあります。気になる症状がありましたら、早めに専門の医療機関を受診するようにしてください。



アレルギーの原因となる主な食品



※上記7つは患者数の多いものや重篤な症状を起こす恐れがあるため、加工食品への表示が義務付けられています。そのほかにも、肉や魚、大豆、果物など、原因となる食品は人によって異なり、症状もさまざまです。

朝食を食べて登校しましょう

学校生活を健康に過ごすために、朝食を食べて登校しましょう。

朝食を食べると脳にエネルギーが補給され、集中力が高まります。また、体温を上昇させ、体全体が目覚めます。毎日きちんと朝食をとって規則正しい生活を送りましょう。

