



食育だより



令和6年4月
南砺市立城端中学校

ご入学・ご進級 おめでとうございます！！

元気いっぱいの1年生を迎え、新学期の給食が始まります。

学校給食は、子供たちが栄養のバランスのとれた食事を先生や友達と一緒にとりながら、心と体の健康を増進させ、体力の向上を図ろうとするものです。本年度も子供たちのために心を込めて作ります。

学校給食について知ろう！

学校給食の目標

1 適切な栄養摂取

健康の保持増進を図ること。



2 望ましい食習慣

日常生活における食事について正しい理解を養うこと。



3 明るい社交性

社交性を養い、学校生活を豊かにすること。



4 自然からの恩恵

生命および自然を尊重する精神や環境保全に努める態度を養うこと。

5 感謝の気持ち

勤労を重んずる態度を養うこと。



6 伝統的な食文化

我が国の各地域の優れた食文化について理解を深めること。

7 食糧の生産、流通および消費

生産、消費等について正しい理解に導くこと。



食事内容

栄養バランスを考えたおいしい給食です

献立は、文部科学省で定められている学校給食摂取基準に基づき、季節感や行事食、郷土料理、地場産食材等を取り入れ作成しています。

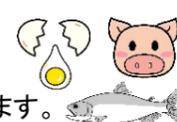
主食 ごはん、パン、麺類等、**炭水化物**が多く、主にエネルギーのもとになります。

ご飯 週4回
100%南砺市産のお米を使用しています。
ビタミンB1が強化されています。

パン 週1回
無漂白小麦粉を使用しています。
食パン・米粉パン・調理パン等



主菜 魚、肉、卵、大豆製品等。
たんぱく質が多く、主にからだをつくるもとになります。



副菜 野菜を中心としたもの。
ビタミン、**ミネラル**が多く、主にからだの調子を整えます。



牛乳 1日1本飲用します。
成長期に多く必要とされる**カルシウム**が豊富です。



給食がはじまります！

食事の約束

- ① 食べる前にきれいに手を洗う。
- ② きれいなエプロン・三角巾・マスクを着けて準備をする。
- ③ よく噛んで食べる。
- ④ 姿勢を正しくして食べる。
- ⑤ 好き嫌いをせずに、何でも食べる。
- ⑥ マナーを守って楽しく食べる。

家でも実践してみてね

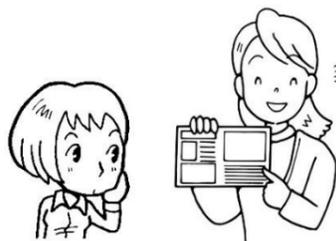
給食費について

1か月 6,800円 1食 360円

*8月は集金しません。3月に調整します。

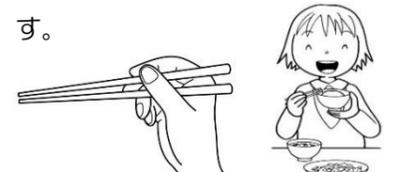
家庭との連携（お願い）

① 献立表や給食だよりに目を通す。
献立表は、冷蔵庫の扉等、見やすい場所に貼っておいてください。



② 正しい食事のマナーを身に付ける。
（食事の場は教育の場です。）

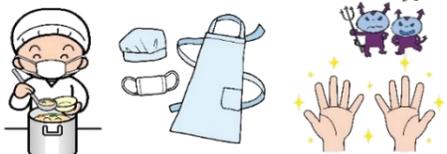
正しいはしの持ち方、姿勢、食べ物を口に入れたまま話をしないなど、食事の場を通して教えることが大切です。



③ 給食当番になったら…

エプロン、帽子、袋は学校で準備します。週末に持ち帰りますので、家できれいに洗濯をし、アイロンをかけて、休み明けに持たせてください。お気づきになりましたら、つくろい等をしていただくと幸いです。

マスクとハンカチは、いつも清潔なものを用意してください。よろしくお願いします。



④ 家でもお手伝いを

学校では全員が順番に給食当番をします。ご家庭でも食事の準備や後片付けの手伝いをしていると、盛り付けの仕方や清潔な身したく等の習慣が身に付きます。

