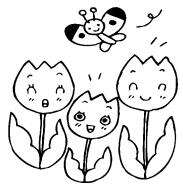
食育だより

令和３年４月号　**宇都宮市立鬼怒中学校**

４ 月
卯月（うづき）
April



「給食」でおいしく楽しく学んで健康な体を作ろう！

心身ともに健康であるためには、**『栄養バランスがとれた食事をする』**こと、**『適度な運動をする』**こと、**『十分な休養をとる』**ことが大切です。どれか一つが足りなくても、体に不調が出ることがあります。

『給食の時間』は、『栄養バランスのとれた食事』について、目で見て、食べながら学び、卒業してからも、『健康によい食習慣を続けられる人』になるための勉強の時間でもあるのです。

献立をみて、「これは、体の中でどんな働きをするのかな？」
「どんな材料が使われているのかな？」
「材料は、どこでどのように栽培・収穫され、運ばれてくるのかな？」
など、友達や先生、家の人と話し合ってみるのもいいですね。

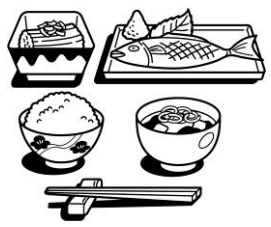
毎日の給食には、中学生のみなさんが、勉強したり、運動したり、成長に必要な栄養が、必要な分だけ入っています。
食べれば『栄養』になりますが、残せば『生ごみ』になって地球環境の破壊にもつながります。
残さないで食べましょう！

☆　給食の時間のやくそく　☆

- みんなで協力して準備や後片付けをしましょう。
- 「いただきます」「ごちそうさま」感謝の気持ちをこめてあいさつしましょう。
- よくかんで食べましょう。

☆　正しい食事のマナーを身に付けましょう　☆

- 食事の前には、石けんで丁寧に手を洗いましょう。
- ひじをつかないで、正しい姿勢で食べましょう。
- 両手を使って食べましょう。（使わない手は、かるくお皿をおさえます）
- おはしを正しく使えるようにしましょう。
- 食器の正しい並べ方も身に付けましょう。



☆毎日朝食を食べて登校しましょう☆

朝食は、心身を目覚めさせて、１日の元気を生み出してくれる大事な食事です。
毎日、かならず朝食を食べてから登校しましょう。

☆こんなことにも注意しましょう　☆

疲労やストレス等で体力が低下すると、病原菌やウイルスに対する抵抗力が低下し、食中毒はもちろん、いろいろな病気を引き起こす原因にもなってしまいます。
疲れているときには、早めに就寝し、睡眠や休養を十分にとるようにしましょう。

☆「給食」は、だれがどこで作るの？

鬼怒中学校の「給食」は、北校舎１階の給食室で１０人の調理員さんが、毎日、心をこめて一生懸命作っています。
給食は、作るだけでなく、残された量も料理ごとに計量し、栄養管理に役立てています。
給食を食べた感想・リクエストも聞かせてください。

☆白衣等の洗濯について

給食当番で使用した白衣等（白衣・帽子や三角巾・袋）は、洗濯してアイロンをかけて、休み明けに持参してください。
みんなで気持ちよく使えるように、ボタンが取れそうな場合やほころびなどの修繕のご協力もお願いします。