



食育だより

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、『栄養バランスのとれた食事をする』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、体に不調が出てくる場合があります。

『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、ともだちや先生、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、必要な分だけが入っています。

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。残さなくて食べましょう！



☆ 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。
- クラスの仲間や先生といっしょに楽しく食べましょう。



☆ 正しい食事のマナーを身につけましょう ☆

- 食事の前には、石けんでていねい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。



☆ 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。

疲れている時には、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11人の調理員さんが、毎日、心をこめていっしょけんめい作っています。

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。

