



宇都宮市立陽南中学校

希望と期待を胸に、新年度がスタートしました!!

ご入学、ご進級おめでとうございます。うらかな春の光とともに新年度が始まりました。中学校の3年間は心も体も著しく成長する時です。学校給食を食べる意味を理解しながら有意義な時間を過ごしましょう。

学校給食の目的

- 1 必要な栄養をとり、健康によい食事のとり方を理解する。
- 2 正しい食事のマナーを身に付け、より良い人間関係を深める。
- 3 安全や衛生に気を付け、協力して食事の準備や後片付けをする。
- 4 生命を尊重し、環境に配慮した食事をする。
- 5 感謝の気持ちをもって食べる。
- 6 食文化や郷土食・行事食について関心を深める。
- 7 食材の産地や流通について正しく理解する。



給食担当の先生

軽部 裕子	食育主任
	2学年
上田 未来	1学年
糸川美登里	3学年
棚原百合子	栄養教諭

安心安全な美味しい給食作りに励んでいきます。1年間、どうぞよろしく願い致します!!



調理員

弁辰ECN株式会社
社員 5名
(チーフ 畠山孝幸)
パート 7名
計12名でがんばります。



◎主な給食の内容

【主食＋主菜＋副菜＋牛乳】が基本です。

- ・ごはん(週4回、市内産コシヒカリ使用) ・パン(月3回程度、市内産小麦粉使用)
- ・牛乳は毎日(栃木県産)
- ・主菜・副菜には、地元の食材をたくさん使い、地産地消の推進を図っています。

給食費(11回集金)

1か月 5,400円 1食単価 330円



☆1年生のみなさんへ

中学校の給食はいかがですか？量の多さにびっくりした人もいるかな？給食時間が小学校に比べて、10分ほど短くなっているの、ちょっと心配していました…。がしかし！準備や後片付けの手際の良さが素晴らしく、とても感心しています。残食も少なく、みなさんの成長がとても楽しみです。

学校における食育とは

食育とは、知育・徳育・体育の基礎となるもので、さまざまな体験や学びを通して「食」に関する正しい知識などを身に付け、健全な食生活を将来にわたって実践できるような人に育てていくことです。本校でも食育の中心となる給食時間の他、各教科はもちろん、総合的な学習の時間、特別活動と連携し、学校教育全体を通して食育に取り組んでいきます。

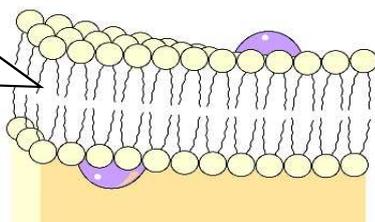


からだと心と食べ物と



からだの元気は心の元気、そして心の健康はからだの健康にもつながっています。新しい環境にとまどう新学期、健やかに楽しく過ごすために、食べ物やその食べ方を見直してみましよう。

心の働きには、脳や神経の状態が大きく影響します。脳や神経を作るもとになるものは、たんぱく質と脂質です。



細胞膜は脂質でできています。

そして脳のエネルギーになるものは、炭水化物です。また、脳や神経が正常に働くには、バランスの取れたビタミンやミネラルが必要です。



からだと心を元気にするには・・・

- ☆給食をできるだけ残さず食べる。
- ☆普段の食事【主食＋主菜＋副菜＋牛乳】を心がける。



保護者の皆様へ



※給食当番時は週末に白衣を持ち帰りますので洗濯のご協力をお願いします。また、より衛生的に保つため、白衣のアイロンがけもお願いします。

※食事の前の手洗いが大切です。毎日清潔なハンカチの用意をお願いします。