

食育だより

2021.
陽西中



新年度がスタートしました。充実した学校生活を送るためには、まず健康であることが重要です。学校給食は、栄養のバランスがとれた食事を食しながら、心のふれあいの中で健康を増進し、体位の向上をはかろうとするものです。毎日の給食で成長期の食事や健康によい食事のとり方、望ましい食習慣を学んでください。



〈陽西中の給食〉

【 **主食** + **副食**〔主菜・副菜・(デザート)〕 + **牛乳** 】が基本になります。



主食 ごはん 週4回(月・火・木・金)宇都宮産コシヒカリを使用、5%の麦を混ぜビタミンB1を強化した麦入りご飯です。学校の給食室で炊いています。

パン・麺 週1回(水)無漂白の県産小麦粉を使用し、不足しがちなビタミンB1・B2を強化しています。

副食 (主菜・副菜) 煮物・焼き物・揚げ物・炒め物・蒸し物・和え物・汁物などバラエティーに富んだ(時々デザート) 調理や豊富な食材(旬の食材や地元産)を取り入れながら献立を作成しています。

牛乳 毎日200ccの牛乳(栃木県産)がつきます。成長期に必要な栄養素が含まれており効率よく摂取することができます。

選択給食など 生徒のみなさんが自分の健康や栄養のバランスを考えて食事を選択し、食の自己管理能力を身に付ける機会としていきます。

安全で、おいしい手作り給食、生活習慣病予防や食文化の継承・国際理解にも考慮していきます。

—あいさつ—

4月からお世話になります。栄養教諭の川出典子です。
よろしくお願いします。給食の調理業務担当は、昨年度同様「恵産業株式会社」の9名のスタッフです。



「安全・安心おいしい給食作りを心がけます

どうぞよろしくおねがいします！」



給食費 1ヶ月5,300円(年額58,300円)すべて食材料費です。1食分は300円。
白衣等 給食当番を終えた金曜日に白衣・帽子・袋をご家庭に持ち帰ります。洗濯のご協力をお願いします。次の当番に渡しますので、翌月曜日には必ず持たせてください。
ランチマット 勉強机が給食の時のテーブルになります。食事環境を変えることや、衛生面を考慮して小学校同様にランチマットを使用します。週末には持ち帰り洗濯して、翌週には清潔なランチマットで給食を食べます。ご協力よろしくお願いします。



※ 宇都宮市では給食で使用している食材の放射性物質検査を、市内全小中学校で毎月1回ずつ実施。実際に使用する前日の農産物を検査しています。県産の米と牛乳については全て検査済のものです。検査結果は宇都宮市のホームページに掲載されていますので、ぜひご覧になってください。

給食スタート！

給食で中学生のみなさんに心がけてほしいことです。

給食当番の人は白衣（エプロン）とマスクをきちんと身につけましょう。

クラスみんなが食べるものを扱っているという自覚をもち、衛生に気を付け安全に給食当番の仕事をしましょう。



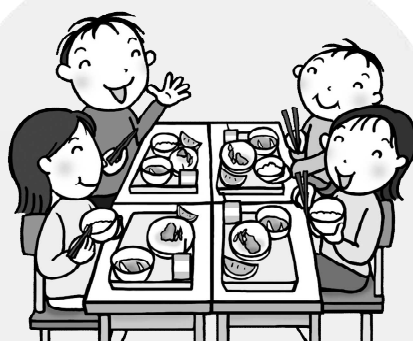
トイレをすませ、せっけんでよく手を洗ってから席につきましょう。

汚れたままの手で食べ物を食べてはいけません。食事前の手洗いはかぜや食中毒を防ぐためにとっても効果的です。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりとしましょう。

食べ物となった動物や植物の命、そして食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを表しましょう。



苦手なものや初めてのものでも、ひと口は挑戦して味わってみましょう。

子どもの時期はいろいろな味に親しむための大切な時期です。きっと新しいおいしさに出会えますよ。（食物アレルギーのある人は、原因となる食べ物を食べてはいけません）



片づけもきちんとしましょう。

調理員さんが気持ちよく後片づけができるように、食器や食べ残しはルールを守ってきちんと返しましょう。



おかずと主食は交互に食べ、「ばっかり食べ」にならないように注意しましょう。

「ばっかり食べ」は栄養に偏りが生じやすく、作った人をいやな気持ちにさせます。また料理とご飯の味を口の中で重ねて味の変化を楽しむのが日本の伝統的な食べ方です。



朝ごはんをしっかりと食べてから学校に来ましょう

朝ごはんを脳を働かせよう

脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝食をめくと、昼食までエネルギーが補給されないで、集中力がなくなったり、イライラしたりします。



中学校の給食は通常日課で12時40分から準備、食事をするのは13時頃になります。

朝食をしっかりと食べて登校しましょう。