

給食だより

豊島区立巣鴨北中学校



桜の花の便りとともに、今年も新しい学年がスタートしました。1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。胸いっぱいの期待とともに中学校生活を迎えたことと思います。中学校においても、小学校と同じように給食があります。中学校生活の三年間は、体をつくるもっとも大切な時期です。小学校に比べて給食の量が多くなります。少しずつ中学校の給食に慣れてください。2、3年生のみなさんは今年度もたくさん食べて、元気に学校生活を送ってください。

給食調理員さんと協力し、みなさんにとって、楽しい給食を目指していきます。1年間、よろしく願いいたします。

学校給食の7つの目標

学校給食は、教育活動の一環として行われています。学校給食を実施するにあたり、食育の観点を踏まえた、7つの目標が定められています。

学校給食の目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

健康の保持増進!

②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。

望ましい食習慣!

③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。

社交性と協同の精神!

④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。**自然の尊重!**

⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。

感謝の心!

⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。

食文化への理解!

⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

社会のしくみを理解!

給食で心がけてほしいこと!



トイレをすませ、石けんでよく手を洗ってから席に着きましょう



汚れたままの手で食べ物を食べてはいけません。食事の前の手洗いは風邪や食中毒を防ぐためにとても効果的です。

給食当番の人は白衣・帽子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持ち、衛生に気を付け、安全に給食当番の仕事しましょう。

「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るはずですよ。

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。また料理とごはん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。

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付けができるように、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。

《3月の食材の主な産地》

- | | | |
|-------------|------------------|---------------|
| ・アスパラガス…栃木 | ・じゃがいも…鹿児島 | ・たまご…青森 |
| ・えのき…長野 | ・しょうが…高知 | ・鶏肉…岩手 |
| ・かぶ…千葉 | ・だいこん…神奈川、千葉 | ・豚肉…千葉 |
| ・キャベツ…愛知 | ・たまねぎ…北海道 | ・ベーコン…千葉 |
| ・きゅうり…茨城 | ・ながねぎ…埼玉、栃木、千葉 | ・せとか…愛媛 |
| ・こねぎ…高知 | ・にら…茨城 | ・でこぼん…愛媛 |
| ・ごぼう…青森 | ・にんじん…千葉、埼玉 | ・みかん…静岡 |
| ・こまつな…埼玉、茨城 | ・にんにく…青森 | ・りんご…青森 |
| ・さつまいも…千葉 | ・はくさい…群馬、茨城 | ・いちご…静岡 |
| ・さといも…埼玉 | ・ほうれんそう…茨城、群馬、山形 | ・米…山形 |
| ・さやいんげん…鹿児島 | ・みつば…千葉 | ・牛乳…北海道・栃木・青森 |
| ・さやえんどう…愛知 | ・もやし…栃木 | ・群馬・岩手・埼玉 |
| ・しめじ…長野 | ・菜の花…千葉 | ・宮城・山形・福島 |