

# 給食だより

平成30年4月号  
下妻市立下妻中学校

# 給食を楽しむために

ご入学、ご進級おめでとうございます。  
学校給食は、子どもたちの成長を考えて、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れてつくっています。また、安全安心な給食を提供できるように細心の注意をはらっています。今年度もよろしくお願ひします。

給食当番は・・・

身支度をきちんと整えよう！

感謝して「いただきます！」

「ごちそうさまでした！」

## 給食が始まります

学校給食では、成長期である子どものために、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供しています。また、調理面でも安全・安心を第一に考えています。給食は、生きた教材として、様々な教科と連携したり、望ましい食習慣を身に付けたりする役割を担っています。ご家庭でも給食や食事について話してみてください。



## 学校給食の7つの目標

|  |  |                                       |  |
|--|--|---------------------------------------|--|
| <p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>                               | <p>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。</p> | <p>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。</p> | <p>④食生活が自然の恩恵の上にな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。</p> |
| <p>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。</p> | <p>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。</p>                             | <p>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。</p>  |  |

## 食事や給食当番の前にきれいに手を洗いましょう！

手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、食中毒やかぜの予防のために大切なことです。石けんを使うと汚れや菌が落ちやすくなります。食事の前には必ず石けんを使ってきれいに手を洗いましょう。



### 春を感じる食べ物を味わいましょう

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>竹の子</p> <p>香りがよく独特のえぐみがあり、汁物やたけのこはんなどで味わいます。</p> | <p>鱈(さわら)</p> <p>漢字で魚へんに春と書くように、春が旬です。やわらかく食べやすいのが特長です。</p> | <p>アスパラ</p> <p>疲労回復に役立つアスパラギン酸という成分が豊富です。</p> |
|---|---|---|

## 給食費についてのお願い

給食費は、おもに食材の購入にあてられ、子どもたちに安全安心なおいしい給食を提供するための大切な費用です。保護者のみなさまには、ご理解・ご協力をお願いします。



期日までに納入をお願いします