



食育だより

平成30年度 4月号

毎月19日は食育の日
笠間市立友部中学校

今月の給食目標 「給食の準備や後片付けをきちんとしよう」

学校給食は、ただ単に「学校で食べる昼食」ということだけでなく、教育活動の一環として位置づけられています。栄養のバランスがとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの心身の健康を増進し、体位の向上を図ることや、食に関する指導の生きた教材となるように考えられています。

学校給食の目標



健康の維持増進を図る



望ましい食習慣を養う



社交性および協同の精神を養う



生命および自然への感謝と環境保全に寄与する態度を育成する



伝統的な食文化を理解する



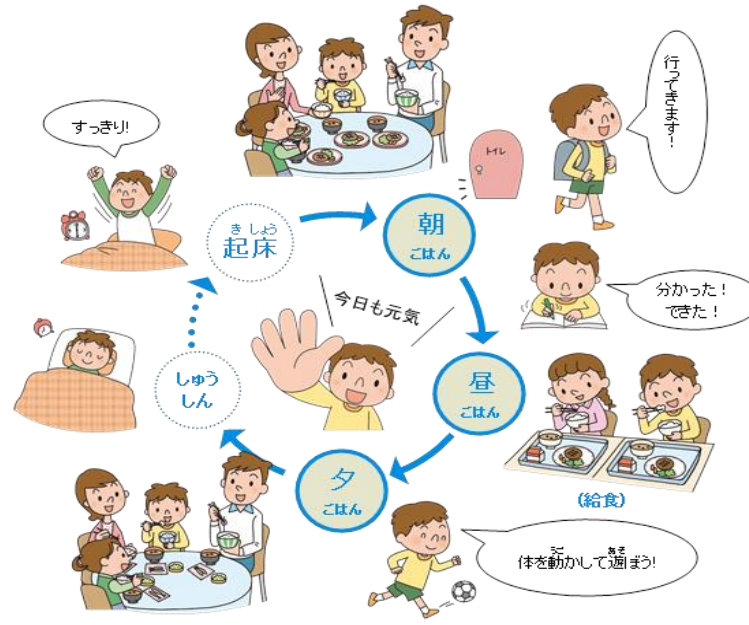
勤労を重んずる態度を育成する



生産・流通・消費を理解する

生活リズムを整えて朝ごはんを食べて登校しましょう

わたしたちは、朝起きてから寝るまでの間、ほぼ決まった生活の仕方ができています。これを生活リズムといいます。生活リズムを整えて朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。



1日のスタートは朝ごはんから

寝ている間も脳や体は動いています。そのため、朝起きたときには、エネルギー不足の状態になっています。

朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、勉強や運動をするための大切なエネルギー源になります。

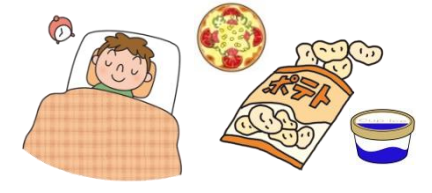
朝ごはんをしっかりと食べるためには・・・



早起きして、ゆとりをもつ



夕ごはんを夜遅くに食べない



寝る前に夜食や菓子を食べてないで早く寝る

毎月献立予定表を配付します。

給食の主菜（メインのおかず）が肉の場合は、夕食の主菜を魚にするなど、夕食や朝食の献立を考慮していただくと、1日の栄養バランスがよくなります。

給食費について

- ・月額 児童 4,210円
生徒 4,620円
(全て食材の購入に使われます。)
- ・事前に連絡があり、連続して欠席する場合は、給食費が減免になることがあります。担任にご相談ください。

保護者の方へ

本校では、給食当番用の白衣と帽子は、学校で購入しています。当番になった児童は、1週間使用したものを持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをし、月曜日に持参させてください。感染性胃腸炎等の感染予防のためにもアイロンがけまでお願いします。

「茨城をたべよう献立」

毎月第3日曜日は「茨城をたべよう Day」、それから始まる一週間は「茨城をたべよう Week」です。これは、地産地消を推進する「茨城をたべよう運動推進協議会」が、茨城の農林水産物を県民の方に知ってもらい消費してもらうために制定しました。

学校給食でも、昨年度に引き続き、笠間市産品を含む県産品を取り入れた献立作成に取り組んでいきます。月に一度「茨城をたべよう献立」を実施しますので楽しみにしてください。

【今月の茨城をたべよう献立】4月27日実施予定
ごはん 牛乳 ハンバーグの和風きのこソースがけ
水菜とツナのあえもの わかめとじゃがいものみそ汁

使われている県産品
こめ、牛乳、水菜



「日本型食生活献立」

日本の伝統的な食文化である「和食」が、2013年12月にユネスコの「無形文化遺産」に登録されました。和食の基本は「一汁三菜（いちじゅうさんさい）」といわれ、ご飯（主食）と汁物、3つのおかず（主菜、副菜2つ）となります。一汁三菜を意識することで、栄養のバランスも整います。学校給食でも和食を多く取り入れるよう意識しており、今年度も昨年度に引き続き、月に一度、「日本型食生活のすすめ」を実施します。

【今月の日本型食生活献立】4月17日実施予定
ごはん 牛乳 チキンみそかつ ごま酢和え 沢煮椀