

給食だより 4月

市川市立第一中学校

ご入学、ご進学おめでとうございます。いよいよ新学期です。学校給食は、みなさんの心身の成長と発達のために、栄養バランスを考えてつくられています。また、給食は食事の大切さや食事マナー、地場産物、食文化などを学ぶ教材です。今年度もよろしくお願ひします。

みなさんの成長を支える給食

学校給食は、成長期に必要なエネルギーや栄養素がしっかりとれる大切な一食です。

主食
おもにごはんで、パンやめんもあります。おもに炭水化物をとることができ、エネルギーになります。



牛乳(200mL)
成長期に大切なたんぱく質やカルシウム、ビタミンをしっかりとることができます。

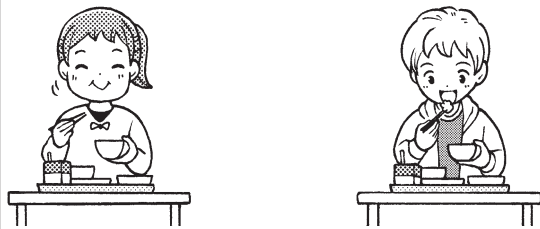


副食など(おかず)
魚や肉、卵、野菜、海藻、きのこ、豆など、いろいろな食材を使い、栄養のバランスを考えた料理で、薄味を心がけています。たんぱく質や脂質、ビタミン、無機質をとることができます。



新しい生活様式で マナーを守りましょう

- 食事の前後に石けんできれいに手を洗う
- 机は向かい合わせにしない
- 食事が終わったらマスクをして会話する



給食当番の人は 毎日チェックしよう!

- ①毎日、自分の健康状態を確認して、発熱、下痢、腹痛、嘔吐おうとなどがあれば当番をかわってもらいます。
- ②石けんをよく泡立てて、きれいに手を洗います。
- ③清潔な白衣や帽子で身支度をととのえて、マスクを着用します。

毎日、健康状態を確認してから当番を行いましょう。



朝から元気に過ごすために 毎日朝ごはんを食べよう!

朝ごはんは、1日の始まりのエネルギー源となり、睡眠中に下がった体温を上げ、血流をよくして、排便を促すなど、さまざまなよい効果があります。また、脳にもエネルギーが供給されて、集中力も増します。

規則正しい生活習慣を身につけるためにも、朝ごはんをしっかりと食べる習慣づくりを家族で取り組みませんか。

クイズ 牛の胃袋は何個あるかな?

① 1個
② 4個
③ 10個

今年うしとしは丑年です。日本には弥生時代に家畜化された牛が伝わったといわれていますが、多くの人が牛乳や牛肉を飲食するようになったのは、明治時代以降といえます。牛には4つの胃袋があります。ミノ(第一胃)、ハチノス(第二胃)、センマイ(第三胃)、ギアラ(第四胃)と呼ばれ、のみ込んだ食べ物を胃で分解させた後に、再度口の中で戻してかみます。

食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

1	D	5	こ		7	
2				B	C	ろ
					ら	
3	ほ		6	す		9
4	A		E		8	ず

- タテのカギ**
- 1 体温計で毎日測ろう。
 - 3 夜空にきらきら光るもの。
 - 5 学校の歌。
 - 7 葉っぱで包んだ香りのいい和菓子。
 - 9 スズメより大きくて鋭い声で鳴く鳥。
- ヨコのカギ**
- 1 にゃお、にゃーと鳴くよ。
 - 2 学校の行き帰りの道。
 - 4 B、HB、2B、どれを使う?
 - 6 ももよりも小さい果物で種類が多い。
 - 8 いろいろな地域の特徴がわかるよ。

A~Eの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな?

A □ B □ C □ D □ E □

ん □ □ □ □

保護者のみなさまへ

新年度が始まりました。今年度も子どもたちの健康と成長を支えるために、徹底した衛生管理を行い、栄養バランスを考えて、おいしくて安心・安全な給食を提供していきます。保護者のみなさまには、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

参考文献 「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～『学校の新しい生活様式』～(2020.12.3 Ver.5)」文部科学省ほか