

# 給食だより 3月

市川市立第一中学校

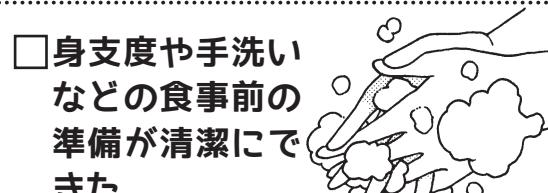
## 1年間の給食をふり返ろう

みなさんは学校給食を通して、給食の準備から片づけまでや手洗い、食器の並べ方、食事マナーのほか、食品に含まれる栄養素や献立の栄養バランス、食文化などのさまざまなことを学んできました。下の表を確認しながら、できたことをチェックして、1年をふり返ってみましょう。

- 空気の入れかえなどをして、食事環境をととのえられた



- 身支度や手洗いなどの食事前の準備が清潔にできた



- 重いものや熱いものに気をつけて、安全に運ぶことができた



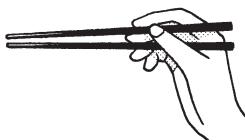
- 献立にふさわしい衛生的な盛りつけや、食器の並べ方ができた



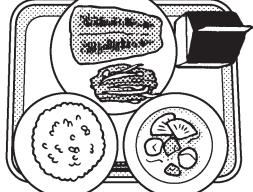
- いただきます、ごちそうさまの食事のあいさつができた



- はしの持ち方や食べ方などの食事マナーを身につけられた



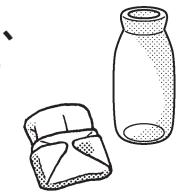
- 栄養バランスのよい献立について、学ぶことができた



- 郷土食や行事食などの食文化について、知ることができた



- 環境や資源に配慮し、分別をして、片づけができた



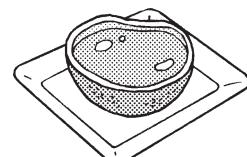
- みんなで協力して手順よく片づけをすることができた



## ビタミンCがとれる 間食を食べよう

ビタミンCは、体の調子をととのえて、病気にかかりにくくする働きがあり、オレンジやみかん、いちごなどの果物やパプリカ、ブロッコリーなどの野菜、いも類に多く含まれています。

間食に取り入れてみませんか？



オレンジゼリー



ヨーグルトフルーツのせ

## 環境にやさしい 食事の後片づけ

水資源を守るために、食事の後片づけの際は、節水や水を汚さない工夫をすることが大切です。食器や調理器具の油汚れは、不要な布などで拭き取つてから洗い、水はこまめに止めて使います。また、生ごみは排水口にためると、水がかかって汚れた水が流れるので、新聞紙でつくったごみ入れなどに入れてぬらさないようにします。



## Dataで見る食育 ▶▶▶ 台所の排水から考える環境問題

### 生活排水の内訳（1人が1日に出す量）

図1 水の使用量

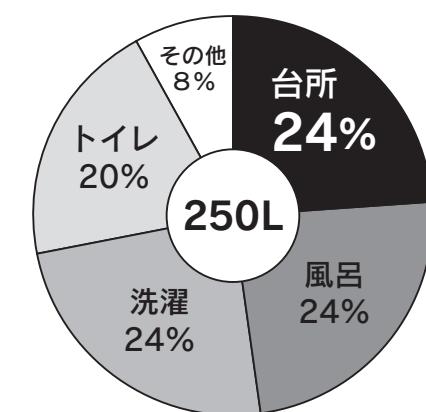
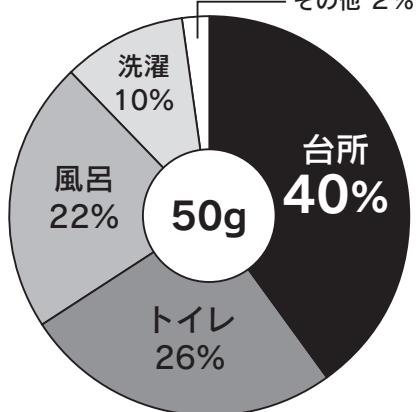


図2 汚れの量



1人が1日に出す生活排水の中で、使用量や汚れの量が一番多いのは、台所といわれています。できるだけ水を汚さないで食事の片づけをすることは、地球上の限りある水を大切にすることにつながります。

東京都環境局自然環境部水環境課「よりもどそうわたしたちの川を海を」より作成

参考文献 文部科学省「食に関する指導の手引－第二次改訂版－」ほか