

給食だより 4月

市川市立第三中学校

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、エネルギー源になります。



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!

朝ごはらは、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食べる習慣づくりを家族で取り組まいませんか。

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(うしどし)は丑年(にほん)です。日本には弥生時代(やよいじだい)に家畜(かちく)化(か)された牛(うし)が伝(つた)わったといわれていますが、多く(おほく)の人が牛乳(ぎゅうにゅう)や牛肉(ぎゅうにく)を飲(の)むようになった(な)のは、明治時代(めいじじだい)以降(いこう)といひます。牛(うし)には4(よ)つの胃袋(いぶくろ)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(よ)ばれ、のみ込んだ食(た)べ物を胃(い)で分解(ぶんかい)させた後(あと)に、再度(さいど)口(くち)の中(なか)で戻(かえ)してかみま(か)す。

食育クロスワード

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

- タテのカギ
- 1 体温計(たいおんけい)で毎日(まいにち)測(はか)ろう。
 - 3 夜空(よぞら)にきらきら光(ひか)るもの。
 - 5 学校(がっこう)の歌(うた)。
 - 7 葉(は)っぱで包(つつ)んだ香(か)りのいい和菓子(わがし)。
 - 9 スズメ(すずめ)より大(おお)きくて鋭(とどろ)い声(こゑ)で鳴(な)く鳥(とり)。
- ヨコのカギ
- 1 にや(に)お(お)、にや(に)ーと鳴(な)くよ。
 - 2 学校(がっこう)の行(い)き帰(かえ)りの道(みち)。
 - 4 B、HB、2B、どれ(どれ)を(を)使う(つか)う?
 - 6 もも(もも)より(より)も小(こ)さい果物(くだもの)で種(たぐ)いが多い(おほい)。
 - 8 いろ(いろ)いろな地(ち)域(いき)の特(とく)徴(てい)がわ(わ)かるよ。

A~Eの文字(もじ)を当(あ)てはめ(め)てみ(み)よう。ど(ど)んな言(こと)ば(ば)れ(れ)がで(で)てく(く)る(る)かな(な)?

A □ん B □ C □ D □ E □

保護者のみなさまへ

新年度(しんねんど)が(が)始(は)まりました。今年度(こねんど)も子(こ)どもた(た)ちの健(けん)康(こう)と成(せい)長(ちやう)を支(さ)えるた(た)めに、徹(てつ)底(てい)した衛(ゑい)生(せい)管理(かんり)を行(か)い、栄(えい)養(やう)バラン(ばらん)ス(す)を考(かんが)えて、お(おい)しく(く)て安(あん)心(しん)・安(あん)全(ぜん)な給(き)食(じき)を提(てい)供(きやう)して(して)い(い)ま(ま)す。保(ほ)護(ご)者(しや)の(の)み(み)な(な)さ(さ)ま(ま)に(に)は、ご(ご)理(り)解(かい)とご(ご)協(きやう)力(りき)を(を)よ(よ)ろ(ろ)しくお(お)願(ねが)ひ(ひ)いた(いた)し(し)ま(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