

給食だより

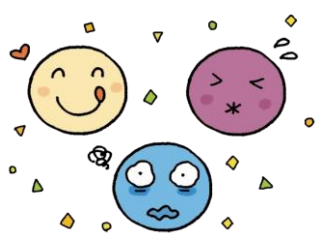


令和5年 5月
流山市立常盤松中学校
流山市立西初石中学校

食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好ききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。



生まれながらの好ききらいってあるの？



動物は体に必要なものを「おいしい」、有毒なものを「まずい」と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘みやうまみ、塩などの塩みを好みます。一方、酸みや苦みを避けます。これは腐敗したものは酸っぱく、毒物は苦いものが多いからです。しかし、酸みや苦みのあるものでも、体験を重ねることで無害だとわかると、食べられるようになっていきます。

苦手な食べ物を食べやすくする工夫

例えば、レバーの臭みは血のかたまりや脂肪を取り除いて牛乳や塩水に浸けて取ります。ピーマンの苦みは油で炒めたり、肉詰め焼きにしたりするとやわらぎます。

その食べ物の苦手な部分を知り、それを解決するような調理法にすると食べやすくなります。



「食べられない」 こともある



好ききらいで「食べない」のではなく、人によっては「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。それは食物アレルギーや信仰している宗教上の理由などによります。これらは好ききらいとは違うので、覚えておいてください。



5月30日は



ごみ処理には、たくさんのエネルギーが必要です。これを機会に、ごみを減らすためにできることを家族で話し合ってみませんか？

スマホの ながら食べはやめよう



食事に関係のないものはテーブルの上に置かないのがマナーです。みんながスマホを使うと会話もなくなります。ながら食べはやめて、食事に集中しましょう。

成長期に大切なカルシウム！



カルシウムは骨や歯のおもな構成成分です。不足すると骨粗しょう症などの原因になります。骨粗しょう症予防には10代のうちに骨量を多くしておくことが大切です。それには子どもの頃から栄養バランスがよく、カルシウムの多い食事をとることが重要です。牛乳や小魚、青菜など、カルシウムの多い食品を積極的に食べましょう。



保護者の皆様へ

【給食費】

流山市の学校給食費は市の歳入歳出予算として管理する公会計制となっています。

給食費 (1・2年生) 5, 100円×11期=56, 100円

(3年生) 5, 100円×10期+2, 020円=53, 020円

すでに手続きしていただいた金融機関より口座振替となりますので、残高不足にならないようお願いいたします。

【給食停止・再開】

★病気、事故その他の理由により連続する5日以上、給食が不要となる場合

・給食の停止を希望する日の3日前まで(休日を除く。)に、「流山市学校給食(停止)届」を学校に提出が必要となります。早めに担任まで連絡をお願いいたします。

★給食の再開を希望する場合

・給食の再開を希望する日の3日前まで(休日を除く。)に、「流山市学校給食(再開)届」を学校に提出が必要となります。早めに担任まで連絡をお願いいたします。

★食物アレルギー等により飲用牛乳を停止する場合

・給食の停止を希望する日の3日前まで(休日を除く。)に、「流山市学校給食(停止)届」を学校に提出が必要となります。早めに担任まで連絡をお願いいたします。

【その他のお願い】

☆献立表の「はしの日」には必ずはしを持参してください。

☆給食当番は、週末に白衣を持ち帰りますので、洗濯をし、翌週初日に忘れずに持ってきてください。また、ボタンがとれていたり、ほつれていた際には大変お手数ですが、繕いをお願いいたします。

