



4月食育だより

平成 31 年度
野田市立北部中学校



子どもたちの元気な声とともに、新学期がスタートしました。新しい学校、新しい学年での生活に、希望や期待で胸がいっぱいのことでしょう。

学校生活を充実したものにするためには、何より健康が大切です。食事はその大きな基礎となります。バランスのとれた食事を心がけ、それぞれの目標に向かってがんばりましょう。

入学、進級 おめでとうございます!

中学生のみなさんに心がけてほしい食習慣

☆いろいろな食べ物に
挑戦してみよう!



苦手な食べ物も調理法が変わると食べられるかもしれません。また味覚は成長とともに変化します。「食わず嫌い」はやめ、思い切ってチャレンジしてみましょう。

☆朝食を毎日しっかりとろう!



朝食をしっかり食べると授業に集中できます。食べる習慣が身に付かない人は、早起きを心がけ、まずは汁もの（みそ汁、スープ、牛乳など）から始めてみましょう。

☆ときには自分で調理してみよう!



もう中学生です。家庭科でも調理を習いました。自分が食べるものだけでなく、ときどき家族の分も作ってあげたり、お手伝いできるといいですね。

衛生と安全に気をつけて

給食準備!

自分たちのクラスをより良くしていく意欲をもって、毎日の給食の準備や後片付けにも取り組んでいきましょう。

一人分の量や盛り付け方をサンプルケースなどで確認する。配膳のときは盛り残しに注意する。

白衣やエプロンに着替える前にトイレをすませ、手はせっけんですっきり洗う。

体調管理に気をつける。具合の悪いときは無理をせず、担任の先生に言って交代する。

白衣・エプロンをきちんと着る。
マスクは鼻まで覆う。三角巾から髪が出ないようにする。



1年生の給食時間の様子



4月10日から1年生の給食が始まりました。準備や片付けに戸惑う場面も見られましたが、3年生が丁寧に教えていました。中学校の一人分量は小学校に比べて多いため配分に時間がかかってしまうかもしれません。準備を早く行い、食べる時間が確保できるように考えて行動しましょう。

体と心と食べ物と...

体の元気は心の元気、そして心の健康は体の健康にもつながっています。食べ物や食べ方を見直してみることで、心や体が元気になります。新しい環境に戸惑う新学期、ぜひ健やかに楽しく過ごしましょう。食べ物のほたらきについてです。

①体を作り、修復する



②体を動かす

エネルギーとなる



③心を強くし、

安定させる!



給食費について

給食費は、指定の口座の自動振替払いにより、徴収させていただきます。**期日までに納入くださいますよう**ご理解ご協力をお願いいたします。

【給食費】 月額 5090円 (1食当り 304円)

※米は野田産コシヒカリを使用、市から補助があります。

※食材費のみで、人件費・光熱費・運営費等は市で負担しています。

返金について…**入院等で連続して5日以上食べない場合、3日前まで**に連絡してください。日割り計算で返金します。

今年度も子どもたちの健やかな成長を願い、学校の食育に取り組みます。ぜひ保護者の方、地域の方と一緒に食事や健康について考えていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。 栄養教諭 吉田明子



はしは、毎日洗ってきれいなものを持って来ましょう