

食育だより

(毎月 19 日は食育の日)



令和 5 年
4 月号

野田市立北部中学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。

新しい学校、そして新しい学年、子どもたちは期待と不安を胸にいただいていることでしょう。そんな子どもたちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度も給食室一同力を合わせて、安全でおいしい「給食」を届けていきたいと思ひます。

人を良くすると書いて「食」 ～学校給食の目標～



「人を良くすると書いて『食』」といわれます。「食」という漢字のそもそもの成り立ちとは違うようですが、食べ物や食べ方の大切さをよく言い当てたものだと思います。心身の健やかな成長を願い、学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通じた人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められています。

給食費について

給食費は、1 カ月 5,090 円です。(食材費のみ) 指定口座から、毎月引き落とされます。

お米は野田市産のコシヒカリを使用します。補助金を受けた金額になっています。(お米は市から、牛乳は県から補助されています。) 人件費・光熱費・運営費は、市が負担します。

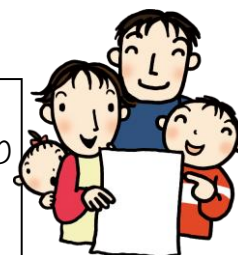
給食の停止と返金について

病気などの理由で5食以上連続して給食を食べないことがわかっている場合には、停止3日前(休日除く)までにご連絡ください。給食費を精算して返金いたします。担任を通してご連絡ください。停止申請の書類があります。

献立表の活用

毎月、おたよりと献立表を発行します。

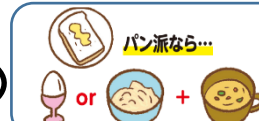
今年度も食育の観点から、さまざまな給食行事、行事食や旬の食材を取り入れた献立、教科などに関連した献立を提供していきます。ぜひご家庭でも話題にしてください。



そのほか

1日の生活リズムを作る朝ごはん

朝ごはんを食べて
登校しよう!



卵やツナのおかず
野菜が具のスープ



納豆または卵を使ったおかず
野菜が具のみそ汁

朝ごはん

学習・記憶

早起きができなくて、「朝ごはんを食べないで登校してしまった」というようなことはありませんか。みなさんは、小学校の頃から「しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう」とよく言われてきたと思います。それはなぜだと思いますか？

じつは、みなさんの1日の生活は、「食べる」ことをきっかけに動き出しているからです。

生活の「リズム」や「サイクル(循環)」ともいうこともあります。思い浮かべてください。まず朝起きたら、トイレに行くと思います。そして顔を洗って、着替えて朝ごはん。

朝ごはんは、おもに午前中の活動のためのエネルギーをチャージするための食事です。さらに朝ごはんは、体内でエネルギーがきちんと使われるように働くビタミン、そして成長期のみなさんの体をつくるたんぱく質やミネラル(無機質)も補給します。とくに朝ごはんは1日を健康的な生活リズムで過ごすための、大事なスタート地点です。



学校 給食の 目標



適切な栄養と味覚で、
健やかな体と心を育む。



食べることの大切さや
喜びを知る。



給食を手本に望ましい
食べ方を学ぶ。



毎日の食事について、
自分でも考え、判断して
食べられるようになる。



いつも感謝の気持ちをも
って食事をいただくこと
ができる。



他人のことを考えて
思いやり、学校生活を
豊かなものにする。



食を通して地域の伝統
や歴史を学び、食文化
を未来に伝えていく。