

食育だより

(毎月 19 日は食育の日)



令和 6 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。

学校給食は学校教育の一環として、子どもたちが栄養バランスのとれた適切な食事を友だちや先生と一緒にとりながら、食事の大切さ、心身の健康、食品を選ぶ力、感謝の心、社会性、そして食文化などを学ぶ食育の授業時間です。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

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。

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。

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。

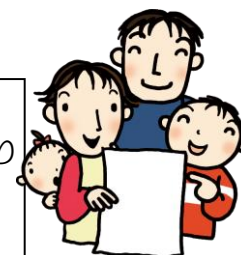
お米は野田市産のコシヒカリを使用します。補助金を受けた金額になっています。(お米は野田市から、牛乳は千葉県から、食材は国から補助されています。) 人件費・光熱費・運営費は、野田市が負担します。

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

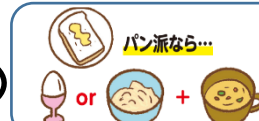
毎月、食育だよりと献立表を発行します。今年度も食育の観点から、さまざまな給食行事、行事食や旬の食材を取り入れた献立、教科などに関連した献立を提供していきます。ぜひご家庭でも話題にしてください。



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!



パン派なら...
卵やツナのおかず
野菜が具のスープ



ご飯派なら...
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

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。

