

食育だより

(毎月19日は食育の日)



令和7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、新しい学年。子どもたちは期待と不安を胸に抱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、本年度も「栄養バランスよく、安全安心でおいしい給食」を給食室職員一同力を合わせて届けていきたいと思ひます。また学校では毎日の給食の時間を中心に、授業などとも連携した食育を進めていきます。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」

よく「人を良くすると書いて『食』」といわれます。「食」という漢字の成り立ちとは少し異なるようですが、食の大切さをとてもよく言い表していると思ひます。学校給食は、現在、子どもたちが食事を通してさまざまな事柄を学び、望ましい食習慣や社会性などを身に付けていく教育活動の1つになっています。学校では学校給食法に基づき、以下、7つの目標を達成できるような給食づくりや、給食を通した食に関する指導を行っていきます。

健康な体をつくる



よい食べ方を学ぶ



人と関わる



食べ物に感謝する



働くことを尊ぶ



食文化を未来に伝える



社会のしくみを学ぶ



給食費について

給食費は、1ヵ月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。



重要!

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

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ひます。それはなぜだと思ひますか?

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)」ともいふこともあります。思い浮かべてください。まず朝起きたら、トイレに行くと思ひます。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。

