



月目標：給食のきまりを守って、楽しい食事にしよう

Main table containing meal schedules for April, including columns for date, main dish, ingredients, and nutritional information.

※ごはんは大麦入りです。 ※食材の関係で献立を変更する場合があります。

ご入学ご進学おめでとうございます。

しんねんと がっこうきょうしゅく ほし
新年度の学校給食が始まります。
子どもたちが心身共に健やかに成長し、元気に学校生活を
送れるように食事を通して少しでもお手伝いできるよう、今年度も安全でおいしい食事作り
に励んでまいりたいと思っております。ご協力とご理解をよろしくお願いいたします。



食事の姿勢(くーびた・びん)

つくえとおなかのあいだにこぶし(「くー」)がひとつはいるくらいあける



せなかは「びん」とのぼす

あしのウらがゆかに「びた」つつくように

食育だより

4月

こんげつ もくひよう
~今月の目標~
給食のきまりを守って、
楽しい食事にしよう。

ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度の給食がいよいよ始まります。学校給食を通して、子どもたちの健やかな成長のお手伝いをさせていただきたいと思っておりますので、ご理解ご協力をよろしくお願い申し上げます。安全や衛生に配慮しながら心を込めておいしい給食を作っていきます。

給食当番の衛生チキソク

- 髪の毛が出ないように帽子をかぶる。髪が長い人は結びましょう。
- マスクで鼻と口をおおう。
- 手はせっけんできれいに洗う。爪は短く切っておきましょう。
- 清潔な白衣(エプロン)を身につける。
- 清潔なハンカチを用意する。
- 白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。
- おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。

給食の決まり☆食事のマナーを守りましょう

給食の前に、机の上を片付けましょう。	手をきれいに洗いましょう。	給食当番は、身支度を整え、健康チェックをしましょう。
協力して準備をしましょう。	全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。	姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。
食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。	時間内に食べ終わるようにしましょう。	食器は大切に扱きましょう。

元気の基本!! 早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんの効果

- やる気や集中力が上がる
- イライラしにくくなる
- 運動能力アップ
- 便秘を予防する
- 生活リズムが整う

まいにち、げんき、すまいる毎日。元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが大切です。時間のない時でも、何か少しでも食べてから学校に登校できると良いですね。

中野市の学校給食について ~北部センター編~

麦ご飯 (月・火・水・金曜日)
中野市産コシヒカリ100%に、食物繊維が豊富な麦が5%入っています。

パン (木曜日)
市内のパン屋さんに焼いていただいています。添加物は使わず、甘みの少ない食事パンです。
★ソフト麺の日もあります。(年3回)

牛乳
長野県内の牧場でしぼられた牛乳です。成長期の子どもたちに必要なカルシウム、たんぱく質、ビタミンなどを補います。

おかず
★旬の食べ物や地元でとれた新鮮な食材を、子どもたちに食べやすい調理法でお届けします。
★行事食や郷土食をとり入れ、伝統を大切にしています。
★添加物の少ないものを選んでいきます。
★煮干し・かつお節など天然だしのうまみを活かした味、素材の良さを感じる味覚を育てます。
★野菜たっぷりの汁物で塩分のとり過ぎを防いだり、不足しがちな鉄やカルシウム、食物せんいごとれるように、海藻や豆製品など積極的に取り入れたりと献立の工夫をしています。

その他
月に1回「食育の日献立」「ひくシオたすベジ献立」を実施しています。

※児童生徒の給食費は無償化ですので、中野市の税金から賄われます。たくさんの方々に収めていただいた税金の無駄遣いにならないように、感謝し、残さず食べることができるようご家庭でもお声がけください。

学校給食とは
「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけるための重要な教材としての役割も担っています。

給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

食事の重要性 おいしいね 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。	心身の健康 健康! 心身の成長や健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。	食品を選択する能力 ただ正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。
感謝の心 食べ物に感謝する心をもつ。	社会性 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。	食文化 各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

中野市学校給食センターではホームページによる献立情報の発信もしています。毎月の献立表や給食の写真も見られるのでぜひアクセスしてみてください。

出典：文部科学省「食に関する指導の手引―第二次改訂版―」(H31.3)