



月目標：給食のきまりを守って、楽しい食事にしよう

Table with columns for Date, Main Dish, Side Dish, and Food Groups (Red, Green, Yellow, Purple). Includes food names, illustrations, and nutritional values for elementary and middle schools.

*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 がっごうせうりょうはじ 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・ぴた・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

新入生を迎え、今年度の給食もいよいよスタートです。

体の成長に欠かすことのできない食事は、人生80年一日に3回食事をすると考えたら一生の間に8万食以上も食べることになります。この数字をおろそかにしてしまえば健康な生活も望めませんね。

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が少しでもできるように一生懸命頑張りたいと思いますのでご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

学校給食法

学校給食を活用して食に関する指導を行うために設けられた学校給食法には次のような目標が定められています。

しかし、子どもたちへの食育は、学校と給食センターだけでなく、保護者の皆様、地域の皆様とともに進めていく必要がある物になります。

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活における食生活について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上になり立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> 
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解を導くこと。</p> 	

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ください。

白衣・ぼうし・マスクは洗濯した清潔なもの。(ボタンやゴムの補修はご家庭でお願いします)

手はせっけんでよく洗い、つめも切りましょう。

清潔なハンカチを使いましょう。

きちんとした身支度で給食当番をしましょう。

髪の毛が食事に入らないように。

つばがとばないように。



こんげつ まくひよう
~今月の目標~

きゅうしよく まも
給食のきまりを守って、
たの 楽しく食事にしよう。



中野市の学校給食について ~北部センター編~

おき ぼん げつ か すい きんようび
麦ご飯 (月・火・水・金曜日)

なかのしん 中野市産コシヒカリ100%に、
しんじよく 食物繊維が豊富な麦が5%入っています。

パン (木曜日)

しなひ 市内のパン屋さんに焼いていただいています。
てんかぶつ 添加物を使わず、甘みの少ないパンです。

ソフト麺の日もあります。(年3回)

牛乳

ながのけんない 長野県内の牧場でしぼられた牛乳です。
せいじよく 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。



*児童生徒の給食費は今年度から無償化です。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。



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うまみを活かした

味、素材の良さを感ずる味覚を育てます。

★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、食物せんいが

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。



食事マナーを守って 楽しく食事をしましょう

食事マナーの基本

食事マナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズにするためと、他人に不愉快な思いをさせないための両方あります。基本的なことを覚えて、これからの食生活で実践していきましょう。

姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぼし1つくらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐにのばした状態です。

食器をきちんと持とう

茶わんやはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。



他人の迷惑に ならないようにしましょう

口に食べ物を入れてたま話したり、食事中にふざけたり話をしてしまうと、ほかの人の迷惑になるので気をつけましょう。

感謝の気持ちを 忘れないようにしましょう

食事をつくってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。

将来 いろいろな人と楽しく 会食をするために



- みなさんがおとなになると、年が離れた人や違う国の人など、さまざまな人と会食をする機会があります。その
- 時に、基本的なマナーを身につけてい
- ると、とても役に立ちます。逆にマナー
- を知らないと、恥ずかしい思いをする
- こともありますので、今のうちから少
- しずつ身につけるようにしましょう。

生活リズムをととのえるために

まいにち げんき す 毎日を元気に過ごすためには、生活リズムをととのえることが大切です。生活リズムをととのえるためには食事のリズムを作ることが重要だといわれています。

 <p>空腹や運動体験によって食欲を増進させること</p>	 <p>規則正しい食生活をする</p>	 <p>よくかむこと</p>	 <p>様々な食材を使用し変化に富んだ献立であること</p>	 <p>家族で食卓を囲み、孤食を避けること</p>
--	--	---	---	--