

# 食育だより

石岡市立八郷中学校  
令和5年4月号



## ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。

### 給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

<h4>食事の重要性</h4> <p>おいしいね</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h4>心身の健康</h4> <p>健康!</p> <p>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。</p>	<h4>食品を選択する能力</h4> <p>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。</p>
<h4>感謝の心</h4> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<h4>社会性</h4> <p>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。</p>	<h4>食文化</h4> <p>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。</p>

### 保護者の皆さまへ (お願い)

白衣・帽子を各学級で使用しています。お子さまが給食当番で身に付けた白衣等の洗濯(できれば殺菌のためアイロンがけまで)をお願いいたします。

週始めに学校に持参させてください。次の給食当番のお子さまが使用します。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



## 目指せ!

## 給食マスター



### 給食当番のお仕事編

<p>身だしなみを整えましょう</p>	<p>協力して準備をしましょう</p>	<p>1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう</p>	<p>汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等にゆきましょう</p>
---------------------	---------------------	---------------------------	---------------------------------

授業終了後、すばやく給食の準備に入りましょう。

食べる時間を少しでも長く確保するために、クラス全員の協力が不可欠です。給食当番以外の人も片付けや手洗いを早く済ませて、食べるための準備をしましょう。

### 給食の食べ方編

<p>よい姿勢で食べましょう</p>	<p>口をとじて、よくかんで食べましょう</p>	<p>立ち歩いたり、友達が嫌がる話をしたりするのはやめましょう</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう</p>
--------------------	--------------------------	-------------------------------------	--------------------------

楽しい給食の時間になるようにしましょう。

食事にふさわしい行動で、みんなが楽しい給食の時間になるように雰囲気づくりをしていきましょう。

### 後片付け編

<p>食べ残しはそれぞれの食缶に戻しましょう</p>	<p>食器類は種類ごとにきちんと重ねてカゴに戻しましょう</p>	<p>協力して後片付けをしましょう</p>
----------------------------	----------------------------------	-----------------------

片付けは丁寧にしましょう。

給食委員さん、給食受け入れ員さん、給食センターの調理員さんが片付けをしてくれています。