

# 給食だより

文京区立文林中学校

平成 29 年 4 月 10 日

みなさん、ご入学、ご進級おめでとうございます。新1年生を迎え入れ、希望に満ちた新学期がいよいよ始まりました。今年度の給食も本日からスタートです！安全でおいしく、栄養満点な給食を一人一人に提供できるよう、給食室一同、力を合わせて頑張りたいと思います。『健康に勝る富なし』といわれるように、心も身体も大きく成長するためには健康が第一であり、それには、毎日の食事が大きく関わってきます。学校給食は、生徒たちの健康増進はもちろん、正しい食習慣の形成や食文化の理解を深めることなど、「生きた教材」として食育を増進して行く上で重要な役割を担っています。本校の給食時間は30分間です。準備が遅くて食べる時間がない！ということにならないよう、速やかに準備をして、週5回の給食を楽しんでくださいね。

## 給食が始まります！



### ☆給食当番身支度 ⑥ 埋めクイズ



給食当番は、みんなで楽しく給食を食べるために責任を持って準備をしましょう。そのためには、まず、給食当番にふさわしい身じたくをすることが大切です。チェックポイントの〇になっている部分に当てはまる文字を入れましょう。(〇にはひらがなやカタカナが入ります)

#### チェックポイント

- ①〇〇〇〇をきちんとしましたか。
- ②〇〇〇を正しくつけていますか。
- ③〇はきれいに洗いましたか。
- ④清潔な〇〇〇を着ていますか。
- ⑤〇〇は短く切ってありますか。

①帽子 ②マスク ③手袋 ④白衣 ⑤エプロン

### ☆生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	塩 分	ビタミン				食物 繊維
						A	B1	B2	C	
kcal	g	g	mg	mg	g	μg	mg	mg	mg	g
820	30.0	全体の 25~ 30%	450	4.0	3.0	300	0.5	0.6	35	6.5



# 学校給食の目標

学校給食法が平成20年に改正され「食育」という言葉をよく耳にするようになってきました。この法律の第2条に「学校給食の7つの目標」が掲げられています。この目標は、学校教育の一環として行われる学校給食において、食を通して生きる力を育み、心身の調和のとれた人間の育成をめざすための目標となっています。

1

適切な栄養の摂取による**健康の保持増進**を図ること。



2

日常生活における食事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。



3

学校生活を豊かにし、**明るい社交性及び共同の精神**を養うこと。



4

食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであるという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。



5

食生活が食に関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。



6

我が国や各地域の**伝統的な食文化**についての理解を深めること。



7

食料の**生産、流通及び消費**について、正しい理解に導くこと。



## 学校給食の目標