

給食だより

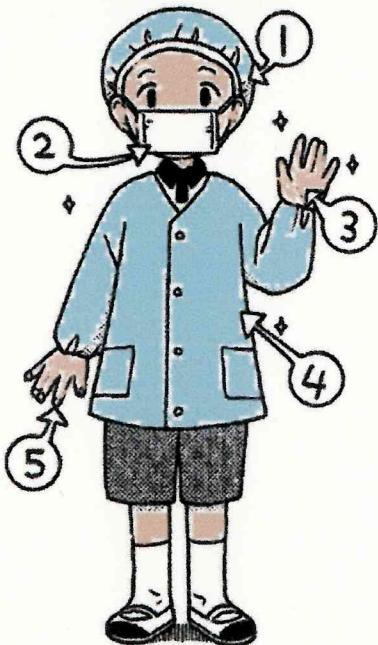
文京区立文林中学校

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年生を迎える、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』といわれるのように、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」として食育を推進してい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は、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○になっている部分に当てはまる文字を入れましょう。（○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。

WC 洋服① 手② ハンドル③ 重り等④

☆生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

| エネルギー kcal | 蛋白質 g | 脂 肪 g | カルシウム mg | 鉄 mg | 塩 分 g | ビタミン | | | | 食物 繊維 g |
|---------------|----------|-------------------|-------------|---------|----------|---------|----------|----------|---------|---------------|
| | | | | | | A μg | B1 mg | B2 mg | C mg | |
| 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。



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。



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。



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。



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。



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。



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。



学校給食 の目標