

学校給食について



ご入学、ご進級おめでとうございます。一年生のみなさん、中学校の給食は中学生の皆さんが元気に毎日を通すために必要な量や栄養を考えて作られています。できるだけ残さずに食べるようにしましょう。また、二・三年生の皆さんも、好き嫌いせず給食を食べて丈夫な体を作りましょう。

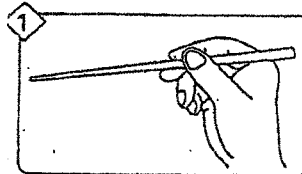
生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

エネルギー(kcal)	830
たんぱく質(g)	34.2
脂質	学校給食における 摂取エネルギーの 25~30%
ナトリウム(食塩相当量)	2.5g
カルシウム(mg)	300
鉄(mg)	4
ビタミンA(ugRE)	300
ビタミンB1(mg)	0.5
ビタミンB2(mg)	0.6
ビタミンC(mg)	30
食物繊維(g)	6.5

※範囲: 示した値の内に納めることが望ましい

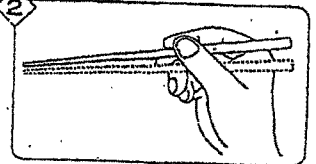
もう一度確認しよう

はしの持ち方
レッスン!

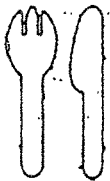
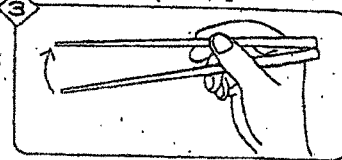


鉛筆を持つように1本を持つ

上手に持てたら上の箸
だけ動かしてみよう



点線の部分にもう1本を入れる

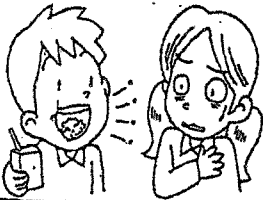


マナー違反に要注意!

次のようなことをしている人はいませんか?
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



口に食べ物が入った
ままおしゃべりする



がちゃがちゃと
食器の音を立てる



ひじをついて食べる



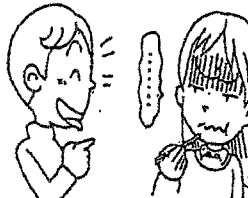
まわりの人とふざける



食事中に席を立つ



食事中にふざけな
い話をする



ごん・た・て

献立は栄養士が次のことを考えてつくります。

栄養
のこと

皆さんの体が丈夫で
大きく成長するた
めに必要な栄養が十分
とれるように考えま
す。

新鮮で安全な食品
を使い、食中毒が
起こらないよう
に考えます。

おいせいの
こと



すき
きらい

色々な食品や料理を
とり入れて、好き嫌
いがなくなるよう
に考えます。

そのほか、費用の
ことや出来上がる
までの時間のこと
も考えます。

そのほか



栄養士