

給食がより

4月号

平成 30 年度〈中学校版〉
南丹市立美山学校給食共同調理場

ご入学・ご進級おめでとうございます！

色とりどりの花が咲き始める季節となりました。いよいよ新年度のスタートです。新学期はわくわく・ドキドキの毎日で、楽しい反面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期でもあります。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と、睡眠をしっかりとりましょう。

衛生と安全に気をつけて給食準備！

4月13日（金）から給食が始まりました。みんなで楽しく安全に給食が食べられるように、給食当番は責任を持って準備をしましょう。

当番をする前に、下痢や発熱、腹痛などがないか確認する。症状のある人は当番を控える。

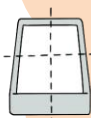
つめは短く切っておく。

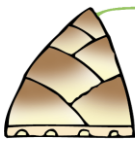
マスクは鼻と口をしっかりと覆い、三角巾から髪の毛が出ないようにする。

手をせっけんできれいに洗って、清潔なハンカチでふく。

盛り付けの量に気をつけて、給食当番全員で協力して配膳する。

当番以外の方は、手をせっけんできれいに洗って、静かに待つ。





中学生の食事



中学生の時期は、体と心がぐんと成長し、大人へと近づく時期です。体の成長と健康に欠かすことのできない「食事」を、自ら考え、自ら選択できるように力をつけていきましょう。

～中学生に必要な栄養素の特徴～

身長や体重の増加が著しく、スポーツをするなど活動も活発な中学生の時期は、エネルギーやたんぱく質、カルシウムなどの栄養素をじゅうぶんにとる必要があります。

炭水化物

→エネルギーの補給

炭水化物には、エネルギー源となる糖質と、人間の消化酵素では消化されない食物繊維とがあります。

多く含む食品

穀類、いも類、砂糖等



たんぱく質

→体づくりと

エネルギーの補給

おもに、筋肉や臓器、血液などを作るもとになります。



多く含む食品

肉、魚、卵、大豆など



無機質（ミネラル）

→体の構成成分と

体の調節機能

カルシウム・リンは骨や歯を作るもとになります。鉄は主に血液を作るもとになります。

多く含む食品

海藻、種実類、乳製品など



今年度もよろしくお願ひします！

11名のスタッフで、安心、安全でおいしい給食を目指して、がんばります。また給食の感想をきかせてくださいね！



調理員：武田さん、堀さん、栢下さん、中島さん、林さん
近藤さん、南さん、増田さん、岡本さん
配送員：片山さん
栄養教諭：古谷先生