



ご入学、ご進級おめでとうございます。

令和8年4月 何北中学校

新しい学校、そして新しい学年、子どもたちは期待と不安を胸にいただいていることでしょう。そんな子どもたちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度もおいしくて安全な給食を教職員一同、力を合わせて届けていきたいと思ひます。

食育で育てたい6つの力

学校での食育の教材の核となるのは、毎日の給食です。文部科学省『食に関する指導の手引』『学校給食実施基準』、そして地域の教育委員会で決めた方針にそって、食育にふさわしい給食を作ります。学校の食育はおもに次の6つの視点から、学校教育活動全体を通して、食に関する資質・能力を「知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」「学びに向かう力・人間性等」の「3つの柱」で育てていくことを目指しています。

食事の重要性

食事をすることは楽しく、心を豊かにしてくれると感じる



心身の健康

栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる。



食品を選択する力

知識や情報をもとに、自ら判断する



感謝の心

食に関わるさまざまな人の仕事ぶりを知り、身近に感じる



社会性

食事を通して協力し、人のことを思う優しさを育む



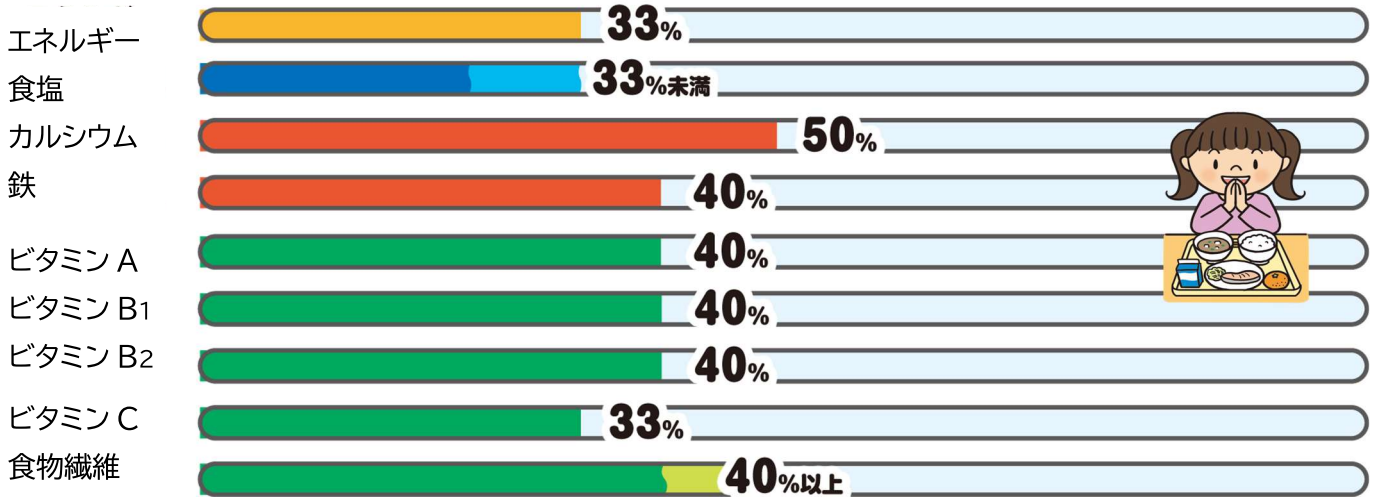
食文化

地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切にする



学校給食の栄養

1日の食事摂取基準※1などに対する学校給食の割合



学校給食は、栄養バランスのとれた食事を提供することで、子どもたちの健康を守ります。また「生きた教材」として、健康的な食べ方の手本となり、伝統的な食文化などを学ぶ大切な機会にもなります。

※1)食塩と食物繊維については「日本人の食事摂取基準」の「目標量」、他の栄養素は「推奨量」での比率になります。

1日の生活リズムを作る朝ごはん

早起きができなくて、「朝ごはんを食べないで登校してしまった」というようなことはありませんか。みなさんは、小学校の頃から「しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう」とよく言われてきたと思います。それはなぜだと思いませんか？

実は、みなさんの1日の生活は、「食べる」ことをきっかけに動き出しているからです。

生活の「リズム」や「サイクル(循環)」ともいうこともあります。思い浮かべてください。まず朝起きたら、トイレに行くと思います。そして顔を洗って、着替えて朝ごはん。朝ごはんは、おもに午前中の活動のためのエネルギーをチャージするための食事です。さらに朝ごはんは体内でエネルギーがきちんと使われるように働くビタミン、そして成長期のみなさんの体をつくるたんぱく質やミネラル(無機質)も補給します。とくに朝ごはんは1日を健康的な生活リズムで過ごすための、大事なスタート地点です。

