

4月 給食だより

令和6年4月
大山崎町立大山崎中学校

入学・進級おめでとうございます。今年度も、給食だよりを通じて学校給食や食・栄養に関する情報を発信していきます。どうぞよろしくお願いいたします。

給食は、成長期の心と体の健康を守るためにとても大切です。元気に中学校生活を送るために好き嫌いをせず何でも食べて、じょうぶな心と体を作っていきましょう。

給食が始まります！

基本的に小学校の給食と同じ献立を、中学生に必要な量や内容に変更してあります。

<牛乳> 1本200ml

牛乳の業者から学校へ直接納入されます。

<副食>

2~4品 煮物・汁物・炒めもの・焼き物・揚げ物・蒸し物・和え物などの料理を主食に組み合わせています。手作りにこだわり、調味料の選定にも配慮しています。

<主食>

米飯は、白ごはんの他、季節に合わせた炊き込みご飯や混ぜご飯があります。クラスごとにガス炊飯器で炊きます。パンは週1回、火曜日です。

4月給食開始日 15日(月)

大山崎中学校の給食は、校内の給食室で調理した給食を提供する「自校式給食」です。徹底した衛生管理のもと、食中毒や食物アレルギー事故の防止に努めながら調理します。給食調理業務は、ハーベストネクスト(株)に委託しています。

栄養教諭 樋口 一絵
調理責任者 井上 加奈子 他9名

安心・安全でおいしい給食作りに努めます。よろしくお願いいたします。



食べることは、生きること

人間の食べ方は、4つあると言われています。みなさんの食べ方はどれにあてはまりますか？腹や口で食べるのではなく、頭で考え、心で食べる人になってほしいと思います。



腹で食べる

「とりあえず、お腹がいっぱいになればよい」という食べ方です。糖質・脂質・食塩などの摂りすぎにつながりやすくなります。小腹がすぐとすぐにおやつなどを食べるため、きちんと食事がとれず、生活リズムを崩しやすいとされています。



口で食べる

自分の好きなもの、好きな味だけを選ぶ食べ方です。口当たりの良いものが多くなり、噛む回数も自然に減ってしまいます。健康の維持に欠かせないビタミンやミネラルが不足しがちで、栄養のバランスも崩れがちと言われています。



頭で食べる

栄養をバランスよくとり、健康を守ることの大切さを考えながら食べる食べ方です。主食・主菜・副菜をそろえることや、いつも決まった時間に食事をするなど、食べ物と健康の深いつながりを理解していると、自分にふさわしい食事を自然に選ぶことができます。



心で食べる

食べ物は自然の恵みであること、そして食卓に上がるまでに色々な人の力に支えられていることにいつも感謝をして食べる食べ方です。食は人と人とのコミュニケーションの場でもあるので、心の安定や成長にも繋がります。

