

# 食育だより

令和6年度 4月  
船橋市立三田中学校



進級・入学おめでとうございます。桜も満開になり新年度がスタートしました。新しい学校生活や進級したクラスで期待や不安な時期だと思えます。慌てずに新しい環境に慣れていきましょう。給食室からも皆さんが毎日元気に過ごせるよう安心安全に配慮し、給食を提供していきます。



## 給食のわらい

学校給食が始まった頃(昭和20年代)は、戦後の食べ物のない時代でした。栄養失調の子どもたちに食べさせたいという願いから学校給食は各地で行われるようになりました。

現在は『教育の一環』という考えのもとに行われています。

- ①集団での食事のマナーを身につける目的があります。
- ②食べ物から得られる栄養の働きを知り、嫌いなメニューでも体に必要なことを理解して食べ、偏食をなくし、自分の健康は自分で守る、という目的もあります。
- ③みんなで食事をする中で、明るい社交性を身につけるなど生徒の心身の健全な育成を目的としています。



## 学校給食の調理

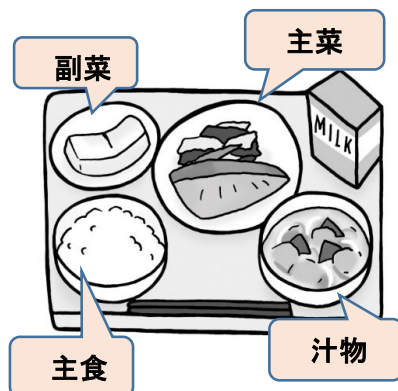
学校給食は、生徒の皆さんにとってお腹を満たし、心身共に健康でいられるよう心を込めて作っています。手作りを基本として、食材にもできるだけ可能な限り国産の商品を選び、添加物を控えたものを使用しています。国産の中でも旬の食材では船橋産、千葉産を取り入れ、献立表や毎日の食材の紹介でお知らせしています。料理により冷たいものや温かいもの、季節の移り変わりを給食を通して感じてもらえたら嬉しいです。今年度も衛生面に配慮して、皆さんの笑顔を楽しみに給食づくりをしています。

## ランチルーム給食

ランチルームの入り口で担当の先生に食券を渡したら、牛乳、料理を一皿ずつ取り移動し、自分の席に着きます。皆さんにおいしく食べてもらうために一生懸命作ってくれた調理員さんへ、感謝の気持ちを込めて「いただきます!!」を元気に言えると良いですね♪

## 食器の位置を確認しましょう

昔は今のようなテーブルはなく、畳の上に正座して低い膳で食事をしていました。和食には茶碗やおわんを持って食べる習慣があります。また和食は、ご飯とみそ汁、そしておかずが一般的で、白いごはんを食べるためにおかずがあるという食事構成です。ご飯とおかずを交互に口に入れ、それぞれの食材の味を尊重しながら食べます。そのため、おかずを食べながら、すぐにご飯が食べられるよう、常に利き手と反対側の手に茶碗を持てるようにという意味から、食器の並べ方のマナーとなっています。

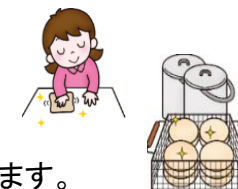


## 新しくお目見え

ランチルームを快適に過ごすために、手の汚れや食べ物で汚れてしまったテーブルなどを拭く様々な用途で大活躍なペーパー。そのペーパーを入れるホルダーを文芸部のみなさんに作っていただきました。さまざまな模様やイラストで切り絵になっている作品です。それぞれのテーブルにはどの作品になるかお楽しみです。たくさん作っていただきありがとうございました。大事に使いましょ。



## 給食のマナー・ルール



- ランチルームで給食を食べることで、守ってほしいルールがあります。1人1人の心がけで、よりよい給食タイムになるよう心がけてください。
- \* 自分の適量を知り、残菜を減らしましょう。ごはんは大盛り・普通・小盛りがあります。
  - \* ランチルームでは大声を出したり、遠くの席の人と話したり、立ち歩いたりせず周囲の人の迷惑にならないように食事をする。
  - \* 自分で取ったものは他の人にあげることはできません。
  - \* 食事がすんだらゴミはひとまとめにし、残菜は分けておき、下膳の際それぞれ処分する。
  - \* 各テーブルにある写真を参考に、牛乳パックは小さく折りたたみ捨てる。
  - \* 自分の食べた食器は下膳各コーナーに静かに置き、丁寧に扱う。

## 給食一口メモ

📌 毎日の給食に関連したポイントをお知らせしています。ランチルームの入り口、出口にそれぞれ掲示しているので列に並びながら読んでもらい、思い出しながら給食を食べてもらえると嬉しいです。

