

食育だより

令和7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。色とりどりの花が咲き、桜も満開になり新年度がスタートしました。新しく入学した1年生、新クラスや学校生活で期待や不安がある時期です。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。今年度もご理解、ご協力よろしくお願いいたします。

給食のねらい

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

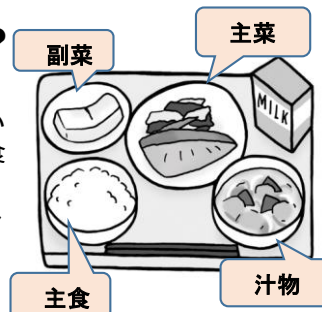
学校給食は、生徒の皆さんにとってお腹を満たし、心身共に健康でいられるよう心を込めて作っています。手作りを基本として、食材にもできるだけ可能な限り国産の商品を選び、添加物を控えたものを使用しています。国産の中でも旬の食材では船橋産、干菜産を取り入れ、献立表や毎日の食材の紹介でお知らせしています。料理により冷たいものや温かいもの、季節の移り変わりを給食を通して感じてもらえたら嬉しいです。今年度も衛生面に配慮して、皆さんの笑顔を楽しみに給食づくりをしています。

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、おかずのお皿、ごはんやパン、汁物を取って移動し、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♪そしてよく噛み、味わって大事に食べましょう。

食器の並べ方があるのを知っていますか？

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。



朝食の効果

朝食を毎日食べて登校していますか？授業や活動をスムーズに集中して行うためにも、大切なエネルギーとなります。どんな効果があるでしょうか・・・

☞ 体や脳の目覚め

朝食をとり、消化器官が活発に動いて体温が上がり、脳が目覚めます。

☞ エネルギー・栄養素を摂取

勉強や、運動に必要なエネルギーや栄養を補います。

☞ 排便を促して便秘を予防

食べ物が胃に入ること大腸がぜん動運動を起こして、排便を促します。

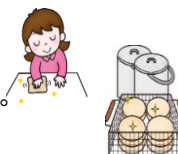
☞ 体温の維持

食事をするとも体温が上昇し、活動をスムーズにして活動を集中してくれます。

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。

大勢で食べる場所だからこそ、1人1人の心がけで気持ちよく過ごせ、よりよい給食タイムになります。



* 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。たまにおまけ付きのおかずもありますよ。

* 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しよう。

* 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て残菜は分けておき、下膳の際それぞれ処分しよう。

* 牛乳パックは小さく折りたたんで捨てよう。飲み残しがある時は牛乳パックを開いておくと給食当番の人が助かります。

* 自分の食べた食器は下膳の各コーナーに静かに置き、丁寧に取扱おう。

乱暴に置くと割れる原因に繋がりが、けがのもとになります。

* おかわりをする時は時間になったら周囲に食べている人もいるので、静かに移動しよう。

今日のワンポイント

☞ 毎日の給食に困った食材やメニューについてお知らせしています。

皆さんが食べたもので体を作り、成長に繋がります。また食べ物一つ一つにそれぞれの効果があります。1回食べたらずっと続くものではないので、毎日の積み重ねが大事です。今日の一口メモは何でしょうか。ボードを確認してくださいね。



下膳コーナー

リニューアル

今まで2列だった下膳コーナーが人数に偏りがある時、3列になります。空いている列を通り、速やかに下膳しましょう。

