

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、あちらこちらで春を感じますね。4月は環境が変わり、心身ともに疲れが出やすい季節です。早寝・早起き、3度の食事を心がけ、体調を整えて登校してください。

本年度も**家庭と学校の連携**をもとに、**生徒たちの「健康な体と心を育てるおいしい給食」**を目指してまいります。また、調理・配膳などは、学校内の調理室で給食委託業者（株式会社スマイル）が行います。

学校給食へのご理解とご協力をお願いいたします。

～4月の給食目標～

ランチルームでの決まりを守ろう

学校給食について

★学校給食が始まります★

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供しています。

また、食に関する指導を効果的に進める教材としての役割も持っています。

今年も安心安全でおいしい給食を提供してきますので、よろしくお願いいたします。

★七林中学校の目標と給食の3つの約束★

～目標～

- ・食事について、正しい理解と望ましい食習慣を身に付ける。
- ・健康の増進を図り、栄養管理ができる。
- ・明るく好ましい人間関係を深める。

～給食の3つの約束～

- ・お皿はきちんと全て持って行く。
- ・友達に給食を揚げたり、もらったりしない。
- ・手を付けずに残すのではなく、できるだけ2/3以上は食べるように心掛ける。



お皿を置く位置
も考えよう！

A

〇月×日(曜日)

〇年〇組

氏名

食券の日付とA・Bをよく確認！！

食券の日付、A または B をよく確認してください。欠席した日の食券を間違えて持ってきてしまう人や、誤った列に並んでしまう人がいます。食券を間違えてしまうと、他の人の給食がなくなってしまうことや、食物アレルギーの事故にもつながってしまうためとても危険です。

楽しい給食時間が持てるよう、ご家庭でも次のようなことに気を配ってみてください!

・今日の給食は何か?

(献立表を見やすいところに貼っておく、給食の時間の話をするなど)

・食べることに集中できるようにする。

(給食は決められた時間の中で完食を目指し、食べることに集中できるような雰囲気作りも大切です。)

・マナーを守る。

(手洗い、あいさつ、はしや食器の扱い、食べ物を大切にす、まわりに迷惑をかけない、片付けなど)

～生活リズムの整え方～

早寝・早起きをする



夜更かしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。新生活が始まり緊張などありますが、きちんと早寝・早起きを心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、私たちの身体に備わっている、生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をとる



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間に摂ることで、1日のリズムをつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごすことで、夜にはきちんと眠くなり、ぐっすりと眠ることができます。

【給食のレシピ紹介 ～揚げ餃子～】

●材料(1人分)

- | | |
|--------------|--------|
| ・餃子の皮
2枚 | ・にんにく |
| ・豚ひき肉
15g | ・しょうが |
| ・キャベツ
15g | ・塩こしょう |
| ・にら
8g | ・しょうゆ |
| | ・でんぷん |
| | ↓ |
| | 適量 |

●作り方

- ①キャベツ・にらはみじん切り、にんにく・しょうがはすりおろす。
- ②挽肉からでん粉までを良く練り合わせる。
- ③餃子の皮で包んで口をしっかりと閉じ、油で揚げる。

★すりごまも加えると栄養価さらにUP★

