

# 4月食育だより

渋谷区立広尾中学校  
令和4年4月8日(金)第1号  
校長 山本茂浩  
栄養士 山本知佳

今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、調理員5名、栄養士1名で安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思っております。1年間、どうぞよろしくお願いいたします。「食育だより」では、表面は保護者の皆様に、裏面は生徒の皆さんに向けた情報を中心に発信していきたいと思っております。ぜひご覧ください。

## 学校給食とは



「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせるための重要な教材としての役割も担っています。

## 学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より  
抜粋・要約

<b>1</b> 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。 	<b>2</b> 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。 	<b>3</b> 明るい社会性と協同の精神を養う。 
<b>4</b> 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。 	<b>5</b> 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。 	<b>6</b> 伝統的な食文化を理解する。 
	<b>7</b> 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。 	

## 栄養管理と献立作成

### 栄養

学校給食は、「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1等、家庭の食事で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。

「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、様々な食品や調理法を取り入れ、行事食や郷土料理等、バラエティーに富んだ献立を実施します。

栄養士が  
献立作成  
しています



## 白衣の洗濯をお願いします

給食当番だった人は、週末に白衣を持ち帰り、ご家庭で洗濯をしていただき、週明けに持ってきます。

お手数をおかけしますが、ご理解・ご協力の程よろしくお願いいたします。



4月の給食目標

「決まりを守って、協力して準備しよう。」

4月の食に関する指導目標

「給食の目的と栄養について考えよう。」

新しい生活様式を踏まえた **給食時間の約束**



<p>教室内の換気、机の上の片付け等、食事の環境を整えましょう。</p>	<p>給食の前後に、石けんできれいに手を洗いましょう。</p>	<p>給食当番は、必ず健康チェックをし、きちんと身支度を整えましょう。</p>
<p>マスクは、「いただきます」の挨拶の後に外し、適切に保管をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、前を向いて、静かに食べましょう。</p>	<p>食べているときは、しゃべったり、立ち歩いたりしないようにしましょう。</p>



給食当番の衛生チェック

- 髪の毛が出ないように帽子をかぶる
  - 髪が長い人は結びましょう
- マスクで鼻と口を覆う
- 清潔な白衣、帽子を身に付ける
- 清潔なハンカチを用意する
  - 白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。
- 手は石けんできれいに洗う
  - 爪は短く切っておきましょう
- お腹の調子が悪い、吐き気がする等、体調が悪い人は、当番を交代してもらいましょう。

今月のクイズ

問題：次の春野菜、英語で何と言うでしょう？線でつないでみよう！答えは来月の食育だよりで。

- ① たまねぎ ② えんどう豆 ③ じゃがいも ④ キャベツ

Cabbage

Onion

Potato

Peas