

4月 食育だより

令和6年4月
周南市立福川中学校
食育担当

いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一步を踏み出したことでしょう。今年度も、成長期のみなさんの心と体の健康を支えるため、安全・安心で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきます。

学校給食、 その願い！

中学生時代は、体と心がぐんと成長し、大人へと近づく時期です。食生活に関しても、自ら考え、自分で選ぶことができるように準備を進めていかなければなりません。

学校給食では、そんな大切な時期のみなさんを7つの願いをもちながらサポートしていきます。

食事の大切さや楽しさを知り、成長期にふさわしい栄養を十分に摂ってほしい！



健康な生活をこれから送っていくための判断力と実践力を、給食を通して培ってほしい！



みんなと楽しく食べることができ、いつも互いに助け合える人であってほしい！



自然の恵みをいただくことのありがたさを常に思い、感謝できる人であってほしい！



いろいろな人の仕事や思いに感謝し、「ありがとう」の気持ちをもてる人でいてほしい！



昔から伝えられ、大切にされてきた食文化を、ぜひ未来に伝えてほしい！



食べ物や食事を通して、自分たちが生きる今の社会をよく知ってほしい！



学校給食の献立は、文部科学省から示された「学校給食摂取基準」に基づいて作成されます。1日に必要なエネルギーと主要栄養素のおよそ3分の1がカバーできるようになっていますが、カルシウムなど不足しがちな栄養素については多めに、逆にとり過ぎている食塩は少なめになっています。使用する食品についても、様々な材料を適切に組み合わせながら、内容の充実に努めています。

毎日、みなさんに残さず食べてもらうことで、献立に込めた思いや願いが叶うこととなります。苦手なものや、初めて食べる料理が出ることもあるかもしれませんが、でも、好奇心をもって、まずは一口チャレンジしてみてください。きっと新しいおいしさの発見や、自分の好みの変化に気付くこともあると思います。



食事のマナーを身につけよう

食事をする時に、前後のあいさつをおろそかにしたり、ひじをついて食べたりしていませんか？
食事のマナーは、自分自身が食事をきちんと行うことができるようにするためと、周りの人たちに不愉快な思いをさせないためにあります。

食事のマナーの意味を理解し、誰もが楽しく食事ができるよう、しっかりと身につけましょう。

■ 食事の前に石けんで手を洗う

食事の前に石けんで手をしっかり洗うことは、自分自身を病気から守るだけでなく、周りの人への感染も防ぐことができます。



■ 心をこめてあいさつをする

「いただきます」や「ごちそうさま」は、食べ物の命や作ってくれた人たちに感謝の気持ちを表す大事な言葉です。

心をこめてあいさつしましょう。



■ 正しい姿勢で食べる

背中を丸めたり、机にひじをついたりして、悪い姿勢で食べると、胃が圧迫され、消化不良を起こすことがあります。

背筋を伸ばし、良い姿勢で食べましょう。



■ 正しい配膳をしている

食器の並べ方には決まりがあります。

向かって左にごはん、右に汁物、奥に主菜や副菜を配膳します。

牛乳は汁物の上におきます。



■ 食器を持って食べる

食器を持って食べると、食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。

箸を正しく使おう！



「箸」は日本の食文化のひとつです。現在、日本食が世界中で注目されていますが、海外でも日本食では「箸」が主役です。箸の扱いは、一緒に食事をする人にとって気になるものです。

正しいマナーを知って、見た目も美しく食事をしましょう。

箸は、親指と人差し指と中指の三本で、軽く持ちます。

親指は人差し指の爪の横にあてます。

動かすのは上の箸だけです。

下の箸は、薬指の爪の上に軽くのせます。

2本とも1cm位はみ出します。

親指と人差し指の間にはさんで固定します。

◆正しい箸の持ち方◆

- ①上の箸は、親指と人差し指、中指で鉛筆を持つようにします。
- ②持つ位置は、箸の頭が1cmくらい上に出るようにします。
- ③下の箸は、親指のつけ根ではさみ、薬指の爪の横で押さえます。



◆正しい箸の動かし方◆

親指を支点に人差し指と中指を使い、上の箸だけ動かして食べ物をはさみます。

