



ご入学・ご進級おめでとうございます

「給食だより」は、食育の目標である「健全な心身の育成」と「望ましい食習慣の形成」を目指して発行しており、毎月の給食目標や献立テーマなどに沿った内容となっています。みなさんの食生活がよりよくなるよう、活用していきましょう。



献立について

給食では「食事摂取基準」「食事状況調査」に基づき、「学校給食摂取基準」が設けられています。中学生の時期は成長期で、身長や体重が増加し、活動も活発になります。成長のためだけでなく、活動のためにも多くのエネルギーや栄養素が必要です。給食を通じて、自分に必要な栄養バランスのとれた食生活について学んでいきましょう。



三重県産の米を使った
ごはん中心のメニューです。
(米飯は週4回・パンは週1回)



牛乳は毎日つきます。
(成長に必要なたんぱく質とカルシウム源です。)

和食や洋食、郷土料理、世界の料理が
給食用にアレンジされて登場します。

(写真: 昨年度の方博メニュー(韓国)より)

調理・配送について

四日市市赤水町にある学校給食センターで市内中学校22校分の給食(約8000食)を調理し、専用トラックで各校に運びます。各中学校では、担当の配膳員が運ばれてきた給食を、配膳室でワゴンに仕分けし、教室近くまで運んだり片づけたりします。



教室では

在校生も配膳と片付け方を見直して、新学期をスムーズにスタートしよう!

配膳の仕方はトレーを使うことで小学校とは少し変わります。分量や品数が小学校より増えます。当番は小学校同様、週ごとに交代し、配膳や片付けを行います。

米飯食器には
内側に模様がついています。
盛り付ける量の目安にしよう!



ひとり1枚、トレー(おぼん)があるよ!

スプーンかけはフック式です。(フックを外したまま移動させると落ちやすくなるので気をつけよう!)

4月の給食目標

協力して給食の準備をしましょう



給食当番

- 給食時間が始まったら、すぐに手洗いをし、身支度を整えます。
- 全体量から目安をつけて盛り付けます。

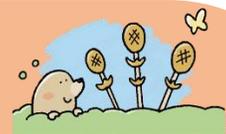


給食当番以外の人

- 机の上を片づけて、手を洗い、「取りに来ましょう」の合図があるまで自分の席で待ちます。

4月の献立テーマ

春いっぱいメニュー



毎月、テーマを定め、食文化や食材、栄養への理解を深められるような献立としています。

今月の給食には、さやえんどう、たけのこ、新たまねぎなどの春野菜を使ったメニューが登場します。



「みえ地物一番給食の日」は、毎月1回以上

設定しています。4月は2回(9日と10日)、三重県産のさまざまな食材を使用します。



ご存じですか?



学校給食法では、以下の目標を掲げています。… ①栄養バランス ②望ましい食習慣 ③食事の楽しさ ④感謝の心 ⑤伝統的な食文化 ⑥食料の生産・流通 ⑦勤労の大切さ … 給食は、これらを学ぶ「生きた教材」です。ただの昼食ではない深い学びとなるような、献立や給食時間となっています。教室やご家庭でも「今日の給食」を話題にしてみてください。また、学校給食センターのHPがありますので、ぜひご覧ください。

