

# 4月食育たより



松原市立松原第六中学校

食育推進室

令和3年4月16日

まだ少し肌寒い日もありますが、暖かい日差しが差し込む春がやってきました。

新学期が始まり、1週間が経ちました。朝なかなか起きられなかったり、時間がなくて朝ご飯を食べられなかったりと、苦労している人もいるのではないのでしょうか。「**早寝早起き朝ご飯**」をモットーに規則正しい生活に戻していきましょう。

## 給食が始まりました！



12日から給食がスタートしました。1年生の皆さんは、中学校給食初心者ですね。

当番を決めて、食缶を運んだり、配膳（はいぜん盛り付け）してくれている様子を見てみると、2・3年生に負けないくらいスムーズにできているクラスもありました。今年もコロナ対策のため、ちくしょく黙食になりますが、その分しっかりと噛んで食べてくださいね。

＜配膳室の様子＞



＜「いただきます」の様子＞



松原市の中学校給食は「サンエッセン」というサンブラザの系列の業者に委託しています。

「シャウエッセン」ではなく、「サンエッセン」です。

ここでは、六中だけでなく、松中と五中の給食も作っています。また、作っている様子などを  
おたよりで紹介していきたいと思うので、乞うご期待！！



12日（月）の給食

- ・カレーライス
- ・チキンサラダ
- ・フルーツミックス
- ・牛乳



# 学校給食について



学校給食は、毎日の食事を通して、正しい食習慣<sup>しよくしゅうかん</sup>や食べ物に関する知識を身につけ、健康な体をつくと共に、会食や当番活動を通して、社会性<sup>しゃかいせい</sup>を養<sup>やしな</sup>うことをねらいとし、丈夫な体と豊かな心を育むために、教育の一環として行われています。

## 覚えておこう！『学校給食の7つの目標』

- ① 適切な栄養の摂取による健康の保持増進<sup>ほじきょうしん</sup>を図ること

★何でも食べてずっと健康でいよう！



- ② 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力<sup>つちか</sup>を培い、望ましい食習慣を養うこと。

★健康で望ましい食生活のお手本に！



- ③ 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと

★みんな協力し合い楽しく食べよう！

- ④ 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

★肉や魚、野菜など食材のいのちをいただいていることに感謝して食べよう！

- ⑤ 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労に重んずる態度を養うこと。

★たくさんの方の働きや協力なしには食べられません。

★「ありがとう」「ごろうさま」の気持ちをいつも持とう！



- ⑥ 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。

★ふるさとやいろいろな地域の食文化を知ろう！

そして未来に伝えていこう！

- ⑦ 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

★食べ物を通して社会の仕組みを知ろう！



最後に自己紹介を少しだけしたいと思います。

六中では、『給食の先生』として、日々がんばっています。

給食は、みなさんの体を作るのに必要なエネルギーや栄養素を計算し、安全においしく食べられるように考えられています。

これからも、「また食べたい！」と思われるような給食作りをできるように頑張りますのでよろしくお願い致します。

