



食育だより4月号



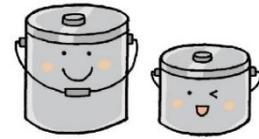
函館市立亀田中学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。待ちに待った新学期が始まりました。新しい学級の雰囲気はどうか？

10日からさっそく給食が始まります。給食では、準備から食事、片付けまでの実践を通して、望ましい食習慣と食に関する実践力が身につくようになります。

給食当番の
身支度・準備

6つのポイント



食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。



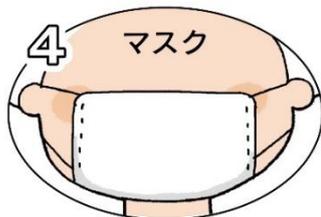
1 つめ
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。



2 白衣
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。



3 帽子
髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。



4 マスク
マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。



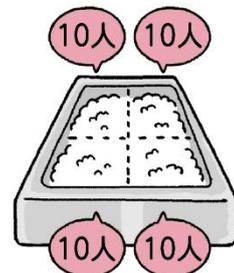
5 ハンカチ
給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。



6 手洗い。
石けんを使って十分な手洗いをしましょう。

給食の盛りつけポイント

汁物は、汁の実が多かったり少なかったりしないように、底までよくかき混ぜます。ごはんは40人の場合、全体を4等分した量から10人分を配るようになるなどの目安をつけると、配ぜんしやすくなります。



～保護者のみなさまへ お願い～

給食当番の際に必要な、エプロン、バンダナ（三角巾）、マスク、エプロンやバンダナ（三角巾）を保管する袋は、各ご家庭でのご準備となります。

お子様が給食当番の週は、忘れずに持つよう、ご家庭でのお声がけもお願いいたします。

食育は、生涯にわたって健やかに生きるための基礎を身につけることを目的としています。食育の中心はご家庭となりますが、学校全体でも積極的に取り組んでいきます。

学校全体の食に関する指導で育む資質・能力



知識・技能

食事の重要性や栄養バランス、食文化等についての理解を図り、健康で健全な食生活に関する知識や技能を身に付けるようにする。



思考力・判断力・表現力等

食生活や食の選択について、正しい知識・情報に基づき、自ら管理したり判断したりできる能力を養う。



学びに向かう力・人間性等

主体的に、自他の健康な食生活を実現しようとし、食や食文化、食料の生産等に関わる人々に対して感謝する心を育み、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を養う。

生徒のみなさんは、給食を「おなかを満たすだけの食事」と思わず、食に関する様々なことを考え、心で感じとって味わう「実際に食事をしながら、食について学ぶ時間」として給食時間をとらえ、充実した時間にしてほしいです。

みなさん、朝ごはんはしっかり食べていますか？

毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんを食べる習慣をつけて、生活リズムを整えましょう。

朝ごはんは大切なエネルギー源

- ◆ 朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを
- ◆ 使っているので、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食
- ◆ べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したり
- ◆ するエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きを
- ◆ して時間にゆとりを持つことが大切です。

朝ごはんを食べる習慣ができていない人は、栄養バランスのよい食事を心がけます。
 普段食べていない人は、何かを食べる習慣をつけることから始めていきましょう。 



朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を！

