



食育だより

令和3年4月
南砺市立福光中学校

入学、進級おめでとうございます。中学校時代は、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サポートしていきます。

学校給食は、ただ空腹を満たせばいいというものではありません。給食を通して、正しい栄養のバランス、配膳の仕方、食事のマナー等、いろいろなことを身に付けましょう。



学校給食の目標

学校給食は、このような思いで作られています。

○健康な体を作ろう

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とることができる。



○生命や自然に感謝しよう

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。



○食に関わる人々に感謝しよう

いろいろな人の仕事や思いに感謝し、「ありがとう」の気持ちをもつことができる。



○望ましい食習慣を身に付けよう

給食を通して、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身に付けることができる。



○食文化に関心をもとう

昔から伝えられ、大切にされてきた食文化を、未来に伝えていくことができる。



○社交性を養おう

みんなと楽しく食べることができ、いつもお互いに助け合うことができる。



○生産、流通、消費について知ろう

食べ物や食事を通して、今の社会の食料の生産、流通について知ることができる。



マナーを守って楽しい給食

学校給食は集団の一員としての食事です。他の人が気持ちよく食事ができるようにすることや、食事の準備や後片付けをきちんとすることが大切です。



食器を手にとって、背筋を伸ばして食べる。



給食の前には、石けんできれいに手を洗い、清潔なハンカチでふく。



前を向いてしゃべらずに食べる。



食器は正しく返す。みんなが使う食器なので大切に扱う。



給食当番は、4時間目が終わったらすみやかに準備にとりかかる。マスク、当番衣、手袋を身に付ける。