

給食だより 4月

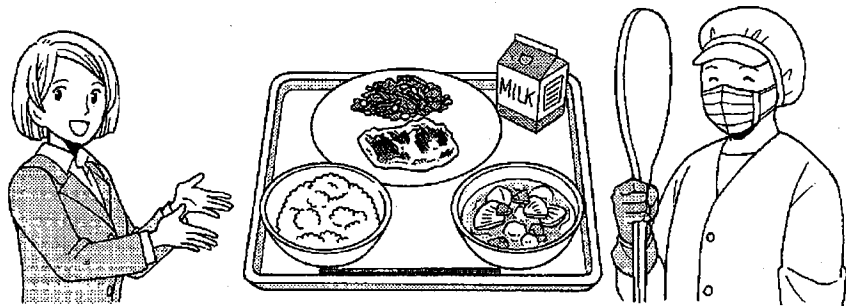
品川区立戸越台中学校
校長 野口 大和
栄養士 古別府 祐子

ご入学・ご進級おめでとうございます！新年度も気持ち新たに、元気に過ごしましょう。
この1年間の生徒の成長と健康を願い、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。
これからも、給食へのご理解とご協力をどうぞお願いいたします。

学校給食が始まります！

学校給食は、成長期にある生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供することはもちろん、給食という「生きた教材」を通して、望ましい食習慣や食事に関する実践力を身に付ける役割があります。

また、行事食や地場産物、郷土料理などを取り入れているので、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めることもできます。



栄養バランスのとれたおいしく安全な給食を提供します

給食当番の日に 体調が悪い場合は交代を



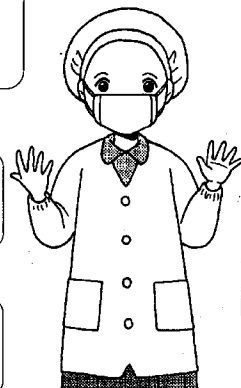
体調が悪い時は、必ず担任の先生に伝え、無理せず給食当番を交代するようにしてください。

できていますか？ 正しい身支度

髪の毛は出ていない？

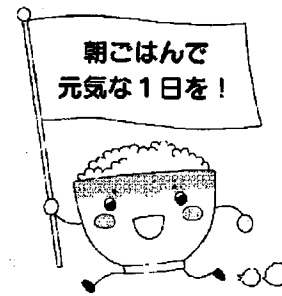
爪は伸びていない？

白衣は汚れていない？



マスクで鼻と口を覆っている？

手は石けんでしっかり洗った？

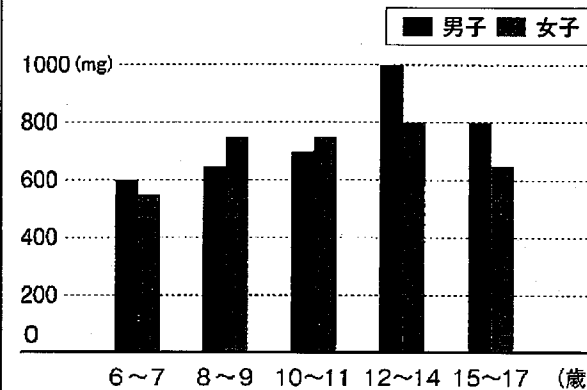


体内時計は25時間に設定されています。そのため24時間のリズムに合わせるには、まず早起きして、朝日を浴びてリセットする必要があります。

それから、朝ごはんを食べて体を目覚めさせます。朝ごはんを食べると体温が上がり、午前中の活動に必要なエネルギーや栄養素が補給されて、元気に活動することができます。

Data 見る食育

▶▶▶ カルシウムの推奨量



小・中学生の頃は、歯や骨がつくられるためのカルシウムが多く必要な時期です。カルシウムが含まれる食品をきちんと食べるようにします。

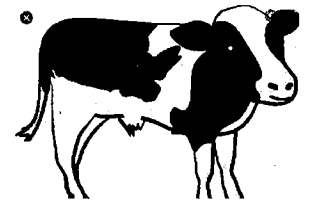
出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

参考：給食ニュース

クイズ

牛の胃袋は何個ある？

- ① 1個
- ② 4個
- ③ 10個



今年は丑年です。日本には、弥生時代に家畜化された牛が伝わったといわれていますが、多くの方が牛乳や牛肉を飲食するようになったのは、明治時代以降といえます。牛には、4つの胃袋があります。ミノ(第一胃)、ハチノス(第二胃)センマイ(第三胃)ギアラ(第四胃)と呼ばれ、飲み込んだ食べ物を胃で分解させた後に、再度口の中に戻して噛みます。
(答え②)

牛乳パックのリサイクルが4月から本格的に始まります。8・9年生は3月に何度かお試し期間がありました。飲み終えたパックは洗って、開きます。班ごとに用意されたかごがありますので、立てて乾かします。翌日、給食前までに乾いたパックを回収ボックスに入れましょう。飲み残しの牛乳は、洗い場には流さず、バケツに入れます。

また、コロナの感染者数はいまだに続いています。給食準備の際は必ず石けんで丁寧に手を洗い、ウイルスを流してから、給食準備に取りかかりましょう。清潔なハンカチも忘れずに持参してください。

