



# 給食だより 4月号

令和7年3月18日 菊川市立菊川学校給食センター

いよいよ新年度が始まりますね。ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度も、給食センター職員一同、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供できるよう取り組んでまいります。学校給食へのご理解、ご協力のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

給食目標

## 食事の準備・片付けをしっかりとしよう



### 給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p> 	<p>手をきれいに洗いましょう。</p> 	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p> 
<p>協力して準備をしましょう。</p> 	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p> 	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p> 
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p> 	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p> 	<p>食器は大切に扱いましょう。</p> 

### 給食当番活動を通して学ぶこと

給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身に付けるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなどことを学びます。



※けがをしている人、体調が悪い人は他の人に当番を代わりにしてもらいましょう。

# 「学校給食」は **生きた教材** です！

学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。



## 食べて！減らして！考えよう！今日から君も食ロス削減リーダー

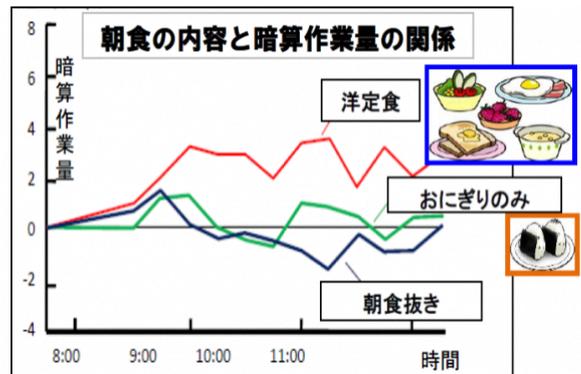
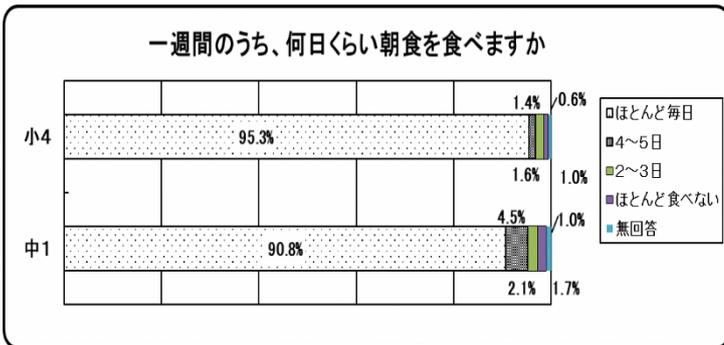
みなさん、こんにちは。菊川市役所環境推進課です。  
今年度も、給食が始まりますね！  
給食を食べることは、  
ごみの減量にもつながります。  
みなさんも給食を美味しく食べきって  
ごみを減らしましょう！



【出前講座を実施！】  
毎年、出前講座の中で  
食品ロスについて学ん  
でもらっています。

## 小笠の食生活を考えよう

### 4月「朝食を食べよう！」



樋口ら 日本臨床栄養学会雑誌 29: 35-43, 2007 より改編

小笠地区学校保健会  
令和6年度食生活アンケート結果より  
(対象：小4・中1 児童生徒 2604名回答)

右上のグラフから、バランスの良い朝食を食べると、午前中の集中力が上がることがわかります。ぜひ、赤・黄・緑をそろえた朝食を食べて登校しましょう！



グループ	赤色	黄色	緑色
主な働き	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える
主な栄養素	たんぱく質・無機質	炭水化物・脂質	ビタミン・無機質
朝食におすすめの食材(具体例)			