



# 食育通信

別海町立上春別中学校  
食育担当 (服部)  
平成28年 3月 2日  
第 16 号

☆ 毎月19日は「食育の日」です。

みなさん、こんにちは。今月は、1年間の給食目標をもう一度見直して、達成できていない部分を重点に置いて取り組みましょう。

食べることは生きることの基本

## 3月の給食目標

### 1年間の給食目標を振り返ろう

|     |                    |
|-----|--------------------|
| 4月  | 準備・片付けをきちんとしよう     |
| 5月  | 正しい食事マナーを身につけよう①   |
| 6月  | よくかんで食べよう          |
| 7月  | 手洗いや服装など衛生面に気をつけよう |
| 8月  | 手洗いや服装など衛生面に気をつけよう |
| 9月  | 日本の食文化について知ろう      |
| 10月 | 正しい食事マナーを身につけよう②   |
| 11月 | 感謝の気持ちでいただく        |
| 12月 | 手洗いをしっかりしよう        |
| 1月  | 残さず食べよう            |
| 2月  | 正しい食事マナーを身につけよう③   |

## 【準備・片付け】基本の配膳の仕方(和食)



左側→ご飯

右側→汁物

給食当番は食器に盛り付ける時、そして、当番以外の生徒のみなさんは、おぼんに食器を乗せる時「優しく」「美しく」を心がけましょう。

## 【手洗い・服装・食卓(机)】

給食前の手洗いの習慣は身につけていると感じます。白衣も前ボタンをしっかりと留めて着ることができるようになりました。



さて、給食を食べる前に気をつけてほしいことがもうひとつ。**机上の整理**です。消しゴムのカス等を捨て、筆入れも片付けて、机を広くそして、食事をする体制を整え、気持ちよく給食をいただきますよう。

## 【好き嫌い】



満腹になればそれでいい？  
おやつでお腹を満たすことや、自分の好きなものばかりを選んで食べる。逆に、満腹にならなくてもいいや！嫌いなものを残しちゃえ…。みなさんは、どう考えますか？  
成長期を過ごしているみなさんにとって、欠かせない栄養素がたくさんあります。そのことをしっかり考えて作られているのが、学校では「給食」になります！

嫌いな食材が出ても一口食べてみる。苦手な牛乳も一口飲んでみる…  
そのような生徒も増えてきています。嬉しいことです。「**食べること**」は「**生きること**」の基本ですよ！



## 給食献立変更 2日(水)

・ごはん ・牛乳 ・紅白もちのすまし汁  
・花型豆腐ハンバーグ ・もやしと小松菜のツナあえ ・ひなまつりデザート

## 3日(木)

・ごはん ・牛乳 ・さけフライ  
・じゃがいもとわかめのみそ汁  
・カラフルきんぴら

## 4日(金) ・コッペパン

・いちご&マーガリン ・牛乳  
・クラムチャウダー ・ほうれん草のソテー  
・かぼちゃチーズフライ