

食ひとは人よを良くする No.1

2019.4.9

北中学校 食育だより 発行 栄養教諭 金森

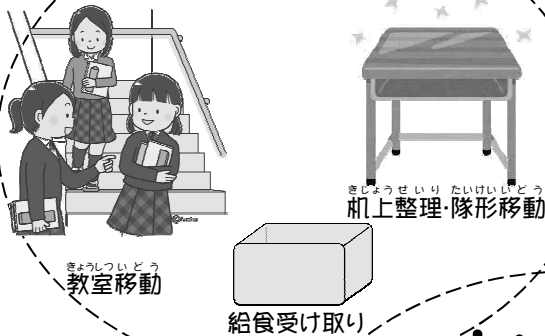
楽しい昼食時間をつくろう

入学・進級おめでとうございます。新たな一年が始まり、今日からクラスでの昼食時間もスタートします。長い1年間のように感じますが、このクラスのメンバーで昼食をとるのは、年間を通して150回ほどです。席替えを何回かすると考えると、その班のメンバーと一緒に食事をするのは、人生でとる食事のうちの、

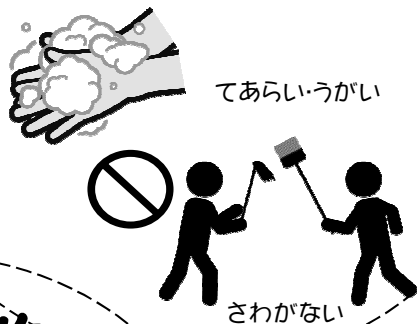


ほんの数十回ということになります。初対面のメンバーで緊張することもあるかもしれませんが、この貴重な機会をぜひプラスにとらえて、班のみんなが楽しく安らげるひとときを、一人一人の行動で作ってほしいと思います。

準備をすばやく



清潔な環境



ふんいき作り



裏面に続きます

北中学校での昼食（「北中ナビ」より抜粋）

- (1) 家から持参した弁当もしくは中学校給食を、各自の教室でいただきます。
- (2) 湯茶の用意を学級単位でしますが、水筒等で持参してもよいです。ただし、お茶・水・スポーツドリンクに限りません。ジュース・炭酸ドリンク等は認められていません。
- (3) ペットボトルは、お茶・スポーツドリンクについて許可します。ただし、学校で多量のペットボトルは処分ができないので、各自が家に持って帰るようにしてください。500ml 以下の紙パックの飲み物については、昼食用にのみ持参できます。
- (4) 中学校給食は、利用する日を「中学校給食予約システム」によりインターネット（パソコン・携帯電話等）、マークシートで予約する選択制で行っています。詳しくは「利用ガイド」をご覧ください。

学校での昼食は、ただお腹を満たすためだけのものではありません。



日々の健康を保つ

成長に必要な栄養をとる

食事のマナーを身につける

食べものに感謝する

中学校では、小学校のようにみんなが同じ昼食を食べるのではありません。しかし、「自由に好きなものが食べられる！」というのは少し違うと思います。中学生の間に身につけてほしい食習慣や健康を保つための知識、食品を選ぶ力や誰かと食事をする社会性、感謝する心など、3年間の昼食時間をおして学べることはたくさんあります。そんなことを考えながら、健やかな成長につながるような昼食をとってほしいと願っています。

食育だより「食は人を良くする」

今年度、北中学校に赴任しました栄養教諭の金森郁美です。学校内・市内の食に関する指導をすすめるため、授業にかかわったり、掲示物を作ったり、おたよりを発行したりします。また、茨木市内の中学校給食の献立づくりもしています。この食育だよりでは、北中学校の生徒・保護者のみなさんに向けて、食べ物や栄養について知ってほしいことや考えてみてほしいこと、興味をもってほしいことなどを発信していく予定です。どうぞよろしくお願いいたします。