

食育だより

千里みらい夢学園
吹田市竹見台中学校
令和5年4月12日

入学・進級おめでとうございます。

中学校での3年間は、みなさんの心や体が大きく成長する時期です。新しいメンバーとともに、学校生活を充実したものにするために、何より健康が大切です。生活リズムを崩さず、元気に登校しましょう！！

給食について

中学生の1日に必要な栄養の1/3、エネルギーなら約830kcalで作られています。国産の食材と無添加の食品を使い、吹田市の栄養士と2名の栄養教諭で献立を立て、安心、安全でおいしい給食を作っています。みんなで同じ給食を食べて昼食を楽しんでくださいね♪

給食の四箇条

みんなが気持ちよく利用できるよう、ルールを守りましょう。

① 食券を忘れない！大切に扱う！

食券を忘れた人は注文があるか名前の確認をするのに待ってもらいます。混雑時を避けて名前を伝えてください。食券をなくした人は再発行できます。

② あいさつをする！

配膳室でも、こんにちは・ごちそうさま等、配膳員さんにも、あいさつをしましょう。

③ 給食は自分で時間内に返却！

もし時間内に返却できない場合は洗って、職員室に返却してください。

④ 好き嫌いせずに食べる！

中学生に必要な栄養を考えて献立を考えています。残さずに食べましょう。

☆ 13時25分までには給食を返却！

5時間目の授業に影響しないよう、早めに返却しに来てくださいね！

☆ 牛乳パックは教室でたたんでから配膳室のゴミ箱に捨ててください！

ゴミ箱が満杯になることが多いので、必ずたたんで捨ててください。ゴミ箱の前でたたんで捨てると、牛乳が飛ぶ可能性がありアレルギーの人にかかるかもしれません。また返却場所が混雑するので、教室でたたむよう協力してくださいね。もし飲めない場合は配膳室の水道で流してから、捨ててください。

☆ 割り箸、ドレッシングの袋などは、ゴミ箱に捨ててください！




竹見台中でお世話になっている、松ちゃん給食では、吹田市の給食を毎日1500食以上、作ってくださっています。洗い物がスムーズにできるよう、協力しましょう。

☆ 給食の容器を落としてしまったり、異物が混入していた場合、交換ができます。

落としてしまったおかずは拾ってきてください。異物が入っていた時は調理業者に連絡しますので、詳細を教えてくださいね。







朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

<p>あなたは 毎朝 どっちかな？</p> 	<p>朝から元気さん</p> 	<p>VS</p>	<p>朝からへろこさん</p> 
	<p>ふりかえり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝は早めに起きる ・朝ごはんはしっかり食べる ・トイレですっきり！ 		<p>ふりかえり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・寝坊ばかり ・朝ごはんぬき ・便秘 ・夜食を食べる ・夜遅くまで起きている


朝ごはんの効果



<p>体や脳のエネルギーになる</p> 	<p>体温が上がる</p> 	<p>脳の働きを活発にする</p> 	<p>排便を促す</p> 
--	--	--	---

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝食で3つのスイッチオン



- 体のスイッチ
- 脳のスイッチ
- おなかのスイッチ

朝ごはんステップアップ 1・2・3

朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

<p>主食</p> 	<p>主食 + 1品</p> 	<p>主食 + 2品</p> 
---	--	--

◆◆◆◆◆4・5月の予定◆◆◆◆◆

- ★4月分食券配付：4月13・14日昼休みの時間 配膳室
- 学年・クラス・出席番号・名前の順に伝えてもらうとスムーズに食券を渡す事ができます。
名札または生徒手帳を持って取りに来てください。
- ★5月の給食申し込み締め切り：マークシートは4月17日（月）、インターネットは4月20日（木）
5月16～31日分の給食は5月5日（金）まで追加予約できます。
- ★5月分食券配付：4月26日～28日 昼食後の返却時に取りに来てください。