

# たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和3年4月  
編集・発行  
福知山市学校給食会  
学校給食センター  
(中学校)

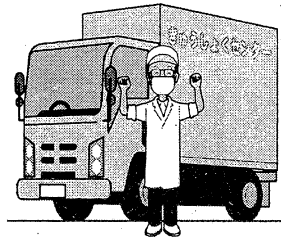
ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい友達、新しい学年で1年間の学校生活が始まりました。

今年度も「たのしい食育」をお届けします。献立表とともに家庭で食についての話題づくりに生かしましょう。

## 学校給食が始まりました。

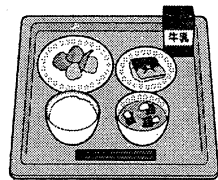
学校給食は、栄養バランスのとれた食事を子ども達に提供することにより、健康の保持増進、体位の向上を目指しています。

また、栄養補給だけでなく生涯にわたって健康な生活が送れるように食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるための「生きた教材」でもあります。



## 給食センターで心がけていること

栄養バランスだけでなく、子供達の好みや季節感、彩りなどを考え、調理方法や料理の組み合わせを工夫しています。



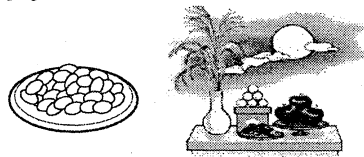
ご飯は福知山産コシヒカリを使用しています。また、旬の野菜や福知山で採れた食材も使用しています。



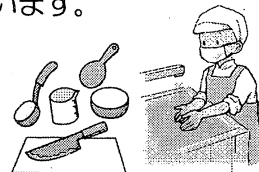
薄味でもおいしく感じられるように、煮干しや昆布などでだしを効かせています。



行事食や和食献立を取り入れ、日本の食文化を伝えています。



温度管理や調理器具の点検など、安全で衛生的な調理を行っています。



## 給食の約束

### 給食の準備や後片付け

○全員

手を洗ってきれいなハンカチでふいてからアルコール消毒をしましょう。



○給食当番

すぐに準備にとりかかりましょう。後片付けも最後まで行いましょう。



○給食当番以外の人

手を洗い、アルコール消毒をしたら、自分の席に座り静かに待ちましょう。

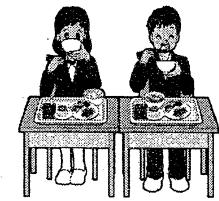


### 食事時間中

食べ物の命をいただくことや食事を作っていたいただいた方々に感謝の気持ちを込めて「いただきます」や「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。



食べる姿勢やおはしの持ち方など食事のマナーを守って食べましょう。



## 普段の食事について振り返ろう！



気持ちよく食事ができるように食事マナーを守っていますか。

料理を作ることがありますか。

準備や後片付けなどを手伝うことがありますか。

好き嫌いをなくし、1日3食しっかり食べていますか。

全てできている人はとても素晴らしいです。その調子でこれからも続けていきましょう。できていない項目がある人は、できるところから挑戦していきましょう。

