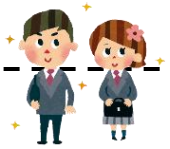
4月 給食だより

令和８年４月７日　第１号
下妻第一高等学校附属中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。新入生を迎えて新学期が始まりました。１年生のみなさんは小学校と違う部分もあり、はじめは戸惑うことがあるかもしれません。わからないことは先生や先輩に聞きながら、だんだんと下妻一高附属中学校の生活に慣れてください。また環境が変わるこの季節は、緊張や不安から体調をくずしやすくなる時期でもあります。睡眠をしっかりとり、朝ごはんを食べて登校するようにしましょう。

学校給食は子どもたちが栄養バランスのとれた食事をクラスの仲間や先生と一緒に食べ、その中で心を豊かにし、心身の健康を育んでいきます。さらに、給食を「生きた教材」として、健康的に過ごすための良い食べ方やマナー、協力の大切さや感謝の心を育む食育が進められます。楽しく、安全で美味しい給食を目指していきますので、１年間よろしくお願いします。



学校給食の目標

1．適切な栄養の摂取による**健康の保持増進**を図ること。

2. 食に関する**理解を深め**、健全な食生活を営むことができる**判断力**を培い、及び**望ましい食習慣**を養うこと。

3．学校生活を豊かにし、**明るい社交性**及び**協同の精神**を養うこと。

4. 生命及び自然を尊重する精神・**環境の保全**に寄与する態度を養うこと。

5．食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、**勤労を重んずる態度**を養うこと。

6．伝統的な**食文化**についての理解を深めること。

7. 食料の**生産、流通**及び**消費**について、正しい理解に導くこと。

４月の食育目標：給食の準備をきちんとしよう

給食時間は４０分です。その中で配食準備・喫食・片付けを終わらせるには、一人ひとりの迅速な行動が大切です。給食後昼休みはなく、午後の授業がすぐに始まります。みんなで協力して喫食時間がしっかり取れるようにしましょう！

※苦手なものでも一口は食べる努力をしましょう

味覚は成長とともに変わります。小学生の頃は食べられなかったものも中学生になった今では食べられるようになっているかもしれません。苦手なものでもまったく食べないのではなく、一口食べてみましょう。食べられることが自信にもつながります。

※感謝の気持ちを持って食事をしよう

感謝の気持ちを表すのは言葉だけでなく「しっかり食べる」ことや「きれいな片付け」などの態度で表すことも大切です。言葉と態度で表すことができるようにしましょう。