

ご入学・ご進級おめでとうございます。

新しい希望を胸に入学・進学されたみなさん！
おめでとうございます。

いろいろな夢や希望は健康があってこそ実現します。
その健康を保つためには「**栄養・休養・運動**」。この3つが欠かせません。なかでも3度の食事を栄養バランスよくきちんと食べることは、とても重要です。しっかり食べて、勉強や部活に頑張ってください。

学校給食について

学校給食を通して次のようなことを学んでほしいと願っています。

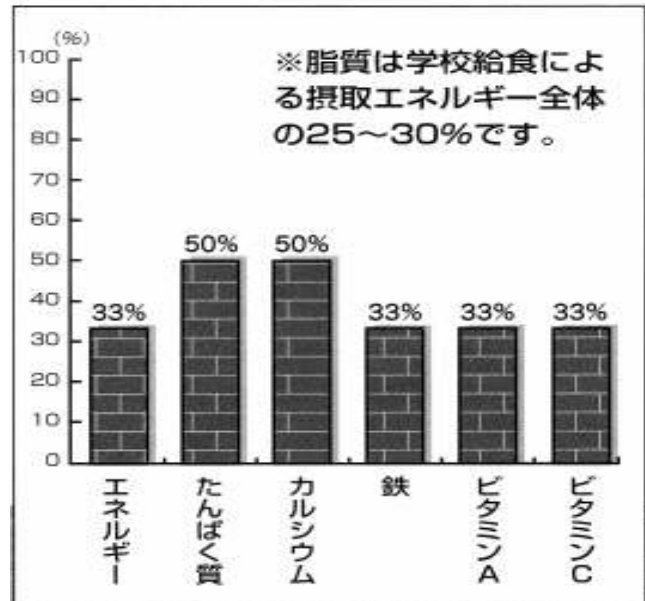
- 1** 楽しく会食することによって、よい人間関係をつくること。
みんなでお食べると楽しいね！
- 2** 栄養バランスの自管理
栄養のバランスのとれた食事をとることにより、「自管理していく能力」(健康づくり)を身につけること。
- 3** 「手洗い」や「うがい」、清潔な身支度などを通して、安全で衛生的な食生活ができるようにすること。
よし！うがいもひょうごも清潔な身支度
- 4** 運ばんや配ぜんの仕事を担当することによって、協力する大切さを身につけること。
ありがとう ほかはあがずお持ちよ
- 5** 食べ物を大切に、食物の生産などに関わる人びとへの「感謝する心」を育むこと。
ありがとうございます
- 6** 郷土の伝統食力... 日本の昔からある食生活(日本型食生活)に気づき、郷土への関心を深めること。

給食内容について

- ◇給食献立は、中学生が1日に必要な栄養量の3分の1をとるように考えています。
基準値：エネルギー820kcal、たんぱく質30g、脂質25g、野菜120g
(毎月の献立表に栄養価・野菜の量を記載しています。)
- ◇単なる栄養補給だけでなく、給食時間の指導や各教科、特別活動、総合的な学習の時間の食に関する指導において、給食献立を「生きた教材」として活用できるよう献立内容を工夫しています。
- ◇生徒の嗜好の偏りをなくすよう、いろいろな食品を幅広く使用しながら、魅力あるおいしい給食となるよう努めています。
- ◇できるだけ地産地消を心がけています。(生産者の顔が見えるよう、地元の農家の方からも食材を納品してもらっています。)
- ◇旬の食材を大切に、季節感のある献立にしています。
- ◇伝統的な和食や郷土料理・行事食を積極的に取り入れ、食文化の伝承に努めます。
- ◇手作りを心がけ、家庭的な味を大切にします。



1日の食事摂取量に対する学校給食の割合



給食の準備物等について

- ★ エプロン、三角巾、マスク、箸を用意してください。
- ★ 食物アレルギーなどがあるときは、命に関わることもあるので、必ず担任に申し出て下さい。



保護者の方へお願い

よく「学校給食で栄養をとっています」とか「学校に行くと何でも食べられるようになります」という声を聞きますが、給食は1日3食のうちの1食です。1年間で見ると、1095食のうちの180食つまり約16%です。何ととっても基本は、家庭の食事です。ご家庭でも、マナーを守って食べることや好き嫌いをなく何でも食べられるように、ご協力をお願いします。

給食費について

- ★ 給食費(給食材料費)は、1ヶ月4700円(1食285円)です。
- ★ 病気等で連続5日以上休む場合、欠食の連絡をいただければ、285円×欠食回数返金をいたします。(ただし注文の都合で2日前に連絡のこと)

給食の好評メニュー紹介

人気NO.1メニュー 「ドライカレー」

■ 材料

ごはん 4人分(給食では、米にカレー粉をほんの少し入れて炊き、ごはんの色をつけています。)

合びき肉 200g	たまねぎ 320g	にんじん 120g
ピーマン 30g	にんにく 少々	しょうが 少々
サラダ油 小さじ1	塩 小さじ2/3	カレー粉 小さじ2
チキンソメ 小さじ1/2	砂糖 小さじ1弱	ウスターソース 小さじ2
トマトチップ 大さじ2		

■ 作り方

- ①材料はすべてみじん切りにする。
- ②鍋に油を熱し、にんにくとしょうがを入れて軽く炒め、ひき肉を加えて肉の色が変わるまで炒める。
- ③たまねぎ、にんじん、塩、カレー粉、チキンソメを入れてたまねぎがしんなりするまでよく炒める。
- ④ケチャップ、ウスターソース、ピーマンを加えて弱火でじっくりと煮込む。水分が少ないようであれば水を少し加える。

