



# 食育だより 4月号

令和6年4月11日  
松戸市立第一中学校

## 学校教育目標「健康な生徒 自ら学ぶ生徒 心豊かな生徒」







新年度がはじまりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい環境のなかで、自分の心と身体の声にしっかりと耳を傾け、適度な食事・睡眠（休養）・運動を心掛けましょう。中学生は、成長が著しい時期です。この大切な時期に必要な様々な栄養を十分摂るようにし、正しい食生活を習慣づけ、将来にわたって健康に過ごす実践力を身につけましょう。給食では、季節感・食文化を大切に、家庭で食べる機会が少なくなってきた食材や、「郷土料理・行事食」を積極的に取り入れています。食事を通じて、季節の移り変わりや文化を理解し、感謝の気持ちを持って生活しましょう。

＜今月の目標＞ 給食のきまりを理解し、係り活動に協力しよう。

1年生は4/23から、  
2・3年生は4/15から給食がはじまります。



中学校の給食は「選択式」です。給食と飲用牛乳、お弁当と飲用牛乳のどちらかを選び、予約をします。特に中学生は身体をつくる大切な時期であるため、好き嫌いだけでなく自分の身体のことを考えて選びましょう。また、箸やスプーンは家庭で用意したものか、学校で提供されるものを使用します。前日に予約を確認し、予約をしていない日はお弁当忘れないようにしましょう。

<p>学校給食では7つの目標を定めています。</p>	 <p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図る。</p>	 <p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むための判断力を培い、望ましい食習慣を養う。</p>	 <p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性と協同の精神を養う。</p>
 <p>④食生活が自然の恩恵によって成り立つことを理解し、生命を尊重して自然環境を大切にする態度を養う。</p>	 <p>⑤食生活がさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、勤労を重んずる態度を養う。</p>	 <p>⑥わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深める。</p>	 <p>⑦食料の生産、流通、消費について正しい理解に導く。</p>



## 朝食と朝の太陽の光で体内時計をリセット！

1日は24時間ですが、わたしたち人間の体内時計は24時間より少し長い周期なので、そのままですると時差ぼけのような状態になってしまいます。このずれは、朝食をとることと朝の太陽の光を浴びることで、リセットできます。

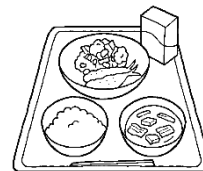
# 一中の給食

◎調理業務は・・・民間委託 株式会社北総プランニングサービスの調理員さんが行います。

◎何人で作るの?・・・12名の調理員さんで約900食の給食を作ります。

◎献立作成・食材料の購入は・・・学校の栄養士が行います。

◎何時から作っているの?・・・朝6時ごろから準備を行い、調理は8時頃から12時頃までかかります。



◎片付けは・・・食器・トレイ・調理器具等、

調理員のみなさんが洗浄しています。

一人3枚の食器を使うと、約2700枚の食器を洗うことになります。

## <アレルギー対応について>

代替食や飲用牛乳以外の除去食などの対応はしていません。また、調理と食器の洗浄や保管を一括して行っているため、コンタミネーション（微量混入）を避けることはできません。各ご家庭で判断し、アレルギーが含まれる給食の日は、お弁当の持参をお願いいたします。

## <給食の中止について>

台風や地震、学級閉鎖など様々な理由で急きょ当日に給食が中止になった場合、食材を購入済みのため返金できません。前日までに中止が決まった場合は、状況によりませんが、キャンセルできない食材がある時は返金できません。ご理解のうえ給食の予約をしてください。

## ◆◆◆ 4月に給食で使用する主な野菜の産地（予定） ◆◆◆

- ・長ねぎ 千葉
- ・玉ねぎ 北海道 佐賀
- ・じゃがいも 鹿児島 長崎
- ・にんじん 徳島
- ・小松菜 千葉 埼玉
- ・キャベツ 愛知 神奈川 千葉
- ・もやし 栃木
- ・大根 千葉 茨城
- ・ほうれん草 茨城 千葉
- ・にら 茨城
- ・ごぼう 茨城 群馬
- ・きゅうり 千葉 埼玉 群馬

## 給食費について

年間の学校給食費の金額は、6月ごろに松戸市より「学校給食費納入通知書」が送付され、口座振替の手続きが済んでいない方には納付書が送付されますので、それぞれご確認をお願いします。

事前に届け出があった場合には、給食費の減額や返金が行われることがあります。

給食を停止(再開)する場合は「給食停止(再開)届」を、連続して5日以上給食を欠食する場合は「欠食届」を、学校に4日前（休日除く）までに、提出してください。

