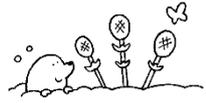


4月給食だより

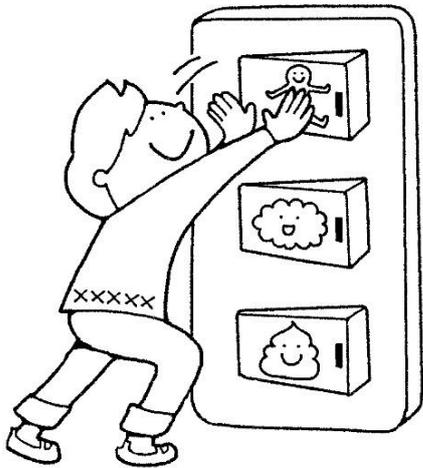
令和6年4月
茂原市学校給食センター 中学校



暖かな春風に包まれ、新学期が始まりました。ご入学、ご進級おめでとうございます。

給食だよりでは、みなさんが元気に学校生活を過ごせるように、その月に合った内容をお伝えしていきます。給食センターから、安心・安全で美味しい給食をお届けしていきますので、1年間よろしくお願いいたします。

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



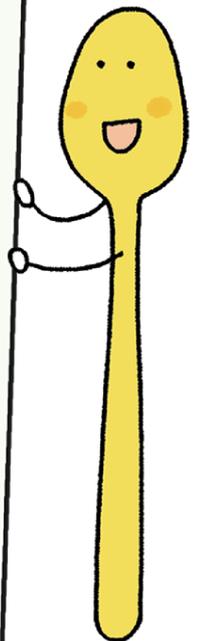
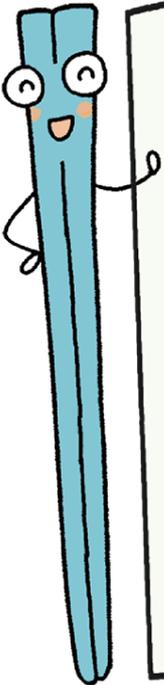
体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

学校給食の目標

学校給食法には、7つの学校給食の目標があげられています。

(学校給食の意義や学校給食目標)

- 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 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 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに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 我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。



学校給食は、自分の健康を考えた食生活を送ることのできる習慣を身に付けるための、「健康教育」としての役割をもっています。あわせて給食を通して、楽しく食事をする大切さや、食べ物に感謝する気持ちも持ちながら、給食を楽しんでくれると嬉しいです♪

