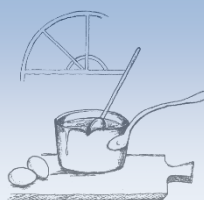


食育だより



令和4年4月19日
八丈町立富士中学校
No.1

～毎月19日は食育の日～
食育リーダー 加藤 花苗

入学・進級おめでとうございます

元気いっぱいの新入生を迎え、新学期が始まりました。環境が変わるこの季節は、体調をくずしやすくなる時でもあります。早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。

食育だよりでは、食に関する情報や行事食や給食紹介などを中心にお知らせをしていきたいと考えております。どうぞよろしくお願いいたします。



4月の食育目標

ゆとりのある昼食時間を確保し、
食事を味わおう



富士中学校では、4月8日（金）から給食が始まりました。本校の給食の時間は、12:25～12:55となっています。小学校よりも給食の時間が短くなっているため、給食の準備をクラスの仲間と共に協力しながら行い、食事の時間をしっかり確保していきましょう。

～給食準備から片付けまでの流れ～

		給食当番	給食係	一般生徒
12:25	準備	①給食台を準備する。 ②布巾を洗い、台を拭く。 ③石けんで手をよく洗う。 ④給食着・三角巾・マスクを着用する。 ⑤牛乳を配膳室の冷蔵庫へ取りに行く。	①外窓を開け、教室を換気する。 ②手洗いの呼びかけを行う。 ③給食当番の給食着・三角巾・マスク着用の呼びかけを行う。	①机を整頓する。 ②石けんでよく手を洗う。
12:55 昼休み	配膳	配膳中は話さない。	給食着・マスク・三角巾着用のチェックをする。	配膳中は話さない。
	食事	全員が揃ったら「いただきます」「ごちそうさまでした」をする。 「ごちそうさまでした」の前に立ち歩かない。		
	終了 片付け	教室：配膳台・布巾を洗う。 配膳室：給食当番1名 ワゴンから食缶等を戻す。 ワゴンをきれいにする。	金曜日 布巾を配膳室へ持っていく。 給食ファイルを提出する。	

人は噛むことで脳を刺激し頭の働きを良くしたり、消化を助け虫歯を防ぐことにもつながります。給食を食べる時は、よく噛んで食べるように心がけましょう。給食当番は週末に給食着を持ち帰り、洗濯・アイロンかけをして、週の始めに持参します。給食着を忘れないように注意しましょう。

皆さんが食べている給食には

給食には、皆さんが健康な毎日を送るために必要な栄養素がたくさん入っています。普段の生活で不足しがちな栄養素も給食で補うことができます。また、八丈島の食材がたくさん使われ、栄養士さんや調理員さんが、皆さんの健康を考えて毎日給食を作ってくださっているので、できれば残さず食べてほしいです。

昨年に引き続き、今年も給食中は向き合っの食事を行わず、会話は控えながら食事をしています。新型コロナウイルス感染症の感染予防とその拡大防止対策のため、学校全体で手洗いを再度徹底しましょう。

『食育』とは。

『食育』という言葉をよく耳にしますが、具体的に『食育』とはどのようなことを行うのか知っていますか？



食育の目標！

食育には、以下のような目標があります。

① 食の重要性	食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。
② 心身の健康	心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。
③ 食品を選択する能力	正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。
④ 感謝の心	食物を大事にし、食料の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。
⑤ 社会性	食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。
⑥ 食文化	各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

参考資料：食に関する指導の手引 文部科学省

以上の目標を達成させるために、富士中学校では
食育だよりの発行、授業（主に家庭科、社会、理科、保健体育、道徳、総合）、
生徒会活動(富士健康放送・残菜ゼロ運動)などを通して食育の取組を行っています！！

* 保護者の皆様へ *

昨年度に引き続き、「食育推進リーダー」を担当することになりました、加藤 花苗です。

食育だよりを通じて皆様に食に関する情報やレシピの紹介、学校での取組などについてお伝えしていきます。ご家庭でも、食について見直す機会となれば幸いです。よろしくお願いします。

