



新学期が始まってほぼ1か月が経ちました。新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ホッとする半面、疲れも出てきやすい頃です。また1年生にとっては成長期に加え活動量が大きく増えることにより、食べる量を増やしていかなければならない時期でもあります。早く寝て朝ごはんをしっかりと食べるといった、「規則正しい生活」をぜひ心掛けていただきたいと思います。

【スローガン】  
「体・技・心」  
日常生活が第一

けんこういじ がくりよく  
健康維持と学力アップのカギは、はやねはやおあさ  
早寝・早起き・朝ごはん!

きゅうしょく た べんきょう じかん  
給食は「食べる勉強の時間」です



給食時間は、ただ単にお昼ご飯を食べるための時間ではありません。その日の献立や食材について、「どんな食べ物なのか」を実際に自分の目と口(舌)で、しっかり味わいながら学ぶ時間です。本校では、栄養教諭が給食室前のホワイトボードに、その日の給食に関する情報を載せたり、お昼の放送の時間に食べ物に関する音楽を流したりしています。また、各教室を訪問し、担任と連携しながら給食の準備・片付け等の指導をしています。今年度も引き続き、生徒の皆さんが「味覚の幅」を広げられるような給食作りをして参ります。

こ みかく そだ  
子どもたちの「味覚」を育てるために



学校給食では、子どもたちの味覚を育てるために次のことに配慮しています。ご家庭でも参考にしてくださいましたら幸いです。

## てづく うすあじ こころ 1. 手作りと薄味を心がけています

食品本来の味が分かり、食塩の取り過ぎを防ぐために手作りと薄味を心がけています。市販の加工済み食品は、味付けを大人向けに強めにしているものが多いので、ご家庭で利用するときには食塩の取り過ぎに注意しましょう。

## しゅん あじ 2. 旬のおいしさを味わいましょう

学校給食で使用するものは、お米や野菜をはじめ多くの物が国産です。これは、できるだけ本物のおいしい味のする、採れたての野菜や果物、魚などの旬の食材を食べてもらうことが良いと考えているためです。調味料の味ではなく素材の味を覚えて卒業してほしいと考えています。

5月19日の給食にはマンゴーゼリーが登場します。  
普段口にしらない食材のため、食物アレルギーが不安な場合は事前にお知らせください。

