

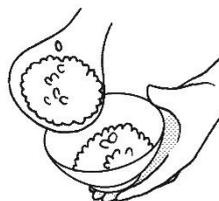
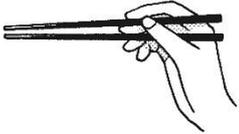
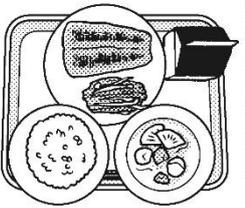
給食だより 3月

令和6年度

氷見市立西條中学校

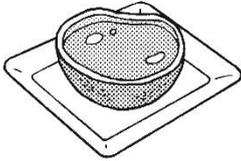
1年間の給食を振り返ろう

みなさんは学校給食を通して、給食の準備から片付けまでや手洗い、食器の並べ方、食事のマナーの他、食品に含まれる栄養素や献立の栄養バランス、食文化等の様々なことを学んできました。下の表を確認しながら、できたことをチェックして、1年を振り返ってみましょう。

<input type="checkbox"/> 空気の入れ換え等をして、食事環境を整えられた		<input type="checkbox"/> 身支度や手洗い等の食事前の準備が清潔にできた	
<input type="checkbox"/> 重いものや熱いものに気を付けて、安全に運ぶことができた		<input type="checkbox"/> 献立にふさわしい衛生的な盛り付けや、食器の並べ方ができた	
<input type="checkbox"/> いただきます、ごちそうさまの食事の挨拶ができた		<input type="checkbox"/> 箸の持ち方や食べ方等の食事マナーを身に付けられた	
<input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい献立について、学ぶことができた		<input type="checkbox"/> 郷土食や行事食等の食文化について、知ることができた	
<input type="checkbox"/> ごみは、ごみ袋にひとまとめにして片付けることができた		<input type="checkbox"/> みんなで協力して手順よく片付けをすることができた	

ビタミンCがとれる 間食を食べよう

ビタミンCは、体の調子を整えて、病気にかかりにくくする働きがあり、オレンジやみかん、いちご等の果物やパプリカ、ブロッコリー等の野菜、いも類に多く含まれています。間食に取り入れてみませんか？



オレンジゼリー



ヨーグルト
フルーツのせ

環境にやさしい 食事の後片付け

水資源を守るために、食事の後片付けの際は、節水や水を汚さない工夫をすることが大切です。食器や調理器具の油汚れは、不要な布等で拭き取ってから洗い、水はこまめに止めて使います。また、生ごみは排水口にためると、水がかかって汚れた水が流れるので、新聞紙でつくったごみ入れ等に入れて濡らさないようにします。



Data

で見る食育 ▶▶▶ 台所の排水から考える環境問題

生活排水の内訳（1人が1日に出す量）

図1 水の使用量

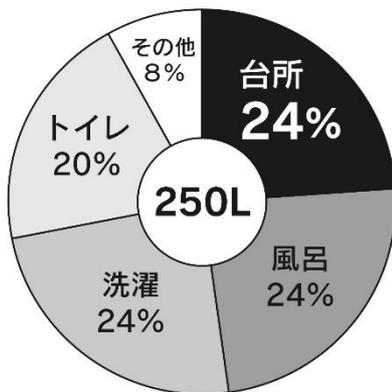
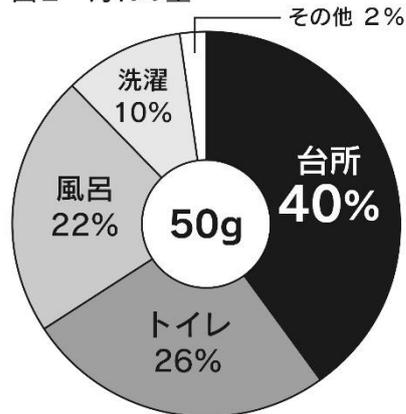


図2 汚れの量



1人が1日に出す生活排水の中で、使用量や汚れの量が一番多いのは、台所といわれています。できるだけ水を汚さないで食事の片付けをすることは、地球上の限りある水を大切にすることにつながります。