

4月給食たより



令和7年度
氷見市立西條中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます



学校給食の役割

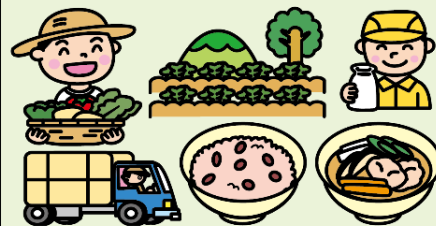
栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子供たちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



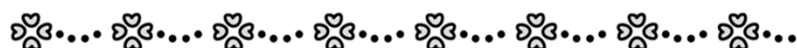
給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。



給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



西條中学校の給食内容



ご飯★週4回（月・火・水・木曜日）

給食用の米は、県内産の富富富とコシヒカリです。カレーライスのはきは、麦入りの麦ご飯を実施しています。

パン★週1回（金曜日）

無漂白の小麦粉を使用しています。コッペパン、米粉入りパン等が出ます。

おかず・汁物

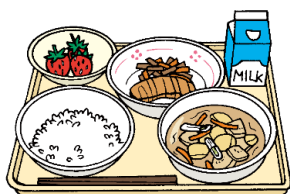
煮物、焼き物、揚げ物、蒸し物、和え物、炒め物、汁物とバラエティに富んだ料理を心がけています。家庭では摂取しにくい食品（魚介類、豆類、海藻類、種実類等）や不足しがちな栄養素（ミネラル・ビタミン）を多くとれるよう、工夫しています。

牛乳★毎日

成長期の生徒に必要なたんぱく質やカルシウムがたくさん含まれています。

給食では毎日1本（200ml）が付いています。

◎学校内の給食室で調理を行っています。



毎日の給食の中には、苦手なものや初めて食べる料理が出ることもあります。でも、好奇心をもって、「まずは一口、必ず一口」にチャレンジしましょう。きっと新しいおいしさの発見や自分の味覚の変化に気付くことがあるはずです。



給食時間 の過ごし方

学校給食は、準備から後片付けまでを含めた食事に関する活動を通して、様々なことを学ぶ時間です。みんなで協力して準備をし、食べる時間をしっかり確保するとともに、楽しい給食時間が過ごせるよう、一人一人がマナーを守ることも大切です。

給食の前には、必ず手を洗いましょう

上手な手洗い方法

1

手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる



2

手のひら、手のこう、指の間、指先、手首の順に洗う



3

水でしっかりと洗い流す

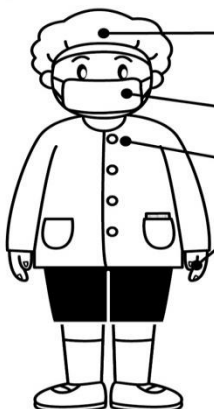


4

清潔なハンカチやタオルでふく



給食当番は、身仕度をきちんと整えましょう



髪の毛が出ないように、帽子をしっかりとかぶる

マスクで鼻と口をおおう

清潔な給食着を身に着ける

爪は短く切っておき、手をきれいに洗う

※手にけがをしている人や、おなかの調子が悪い人は、担任の先生に知らせてください。



よい姿勢で食べましょう

ご飯や汁物の入ったお碗は手に持つ



背筋をぴんと伸ばす

ひじをつかない

いすに深く腰かける

机と体の間は、こぶし1個分あける

足を床につける

！こんなことに気を付けましょう

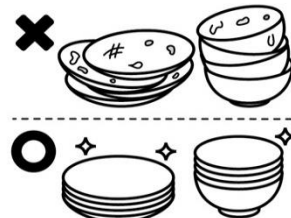
食器や食缶は、きれいにふいた配膳台の上に置く



口を閉じ、よくかんで食べる



ごちそうさまでした



※片付けるときは

きちんと重ねましょう

給食費について

給食費は5日間以上続けて欠席の場合に返金が可能です。

※ただし、申し出のあった3日後（土日祝日を含まない）の連続5日間以上の欠席の場合となりますので、早めの連絡をお願いします。