



保健給食だより

R6.4.8
国分寺中学校

入学・進級おめでとうございます。環境が変わると、気がつかないうちに疲れやストレスが溜まり、心と体に不調が出てことがあります。時にはゆっくり休みながら、自分のペースで新しい環境に慣れてほしいなと思います。みなさんが元気に学校生活を送れるよう、保健室よりサポートしていきます。

「健康」ってなんだろう？



体の健康

病気やケガなく
過ごせること

心の健康

いきいきと
自分らしく
いられること

生活の健康

友だちや家族と
いい関係で
いること

保健室は、みなさんが「健康」でいられるよう、お手伝いするところです。ケガをしたときだけでなく、困っていること、聞きたいことがあるときもぜひ来てくださいね。

健康診断が始まります

4月の予定

日にち	曜日	対象	検診内容	時間(予定)	準備・持ち物
4/10	水	2年生	身体計測・視力検査	3時間目	・体操着 ・眼鏡(普段使用している生徒)
11	木	3年生 1年生	身体計測・視力検査 〃	2時間目 3時間目	・体操着 ・眼鏡(普段使用している生徒)
17	水	全学年	腎臓検診一次	8:30までに回収	・検体(尿)
22	月	全学年	耳鼻科検診	9:30~	・丁寧に耳掃除しておく ・髪の毛が耳にかからないようピン等で止める
24	水	1年生	歯科検診	9:30~	・丁寧に歯みがきする

「いつも通り」じゃもったいない!

知っておこう 健康診断の目的

知る

学校で勉強したり、運動したりするときに支障がないか、調べる

学ぶ

自分の健康に関心を持って、健康について学習する

準備・持ち物についての詳細は、また後日お知らせします❀

どのくらい成長したのかを知ることや、見直す生活習慣はないかを考えるなど、健康診断を有効に活用できるといいですね。





* 学校給食について *

学校給食は、毎日の食事を通して、正しい食習慣や食べ物に関する知識を身に付け、健康な身体をつくること、会食や当番活動を通して、社会性を養うことなどをねらいとし、丈夫な身体と豊かな心を育むために、教育の一環として行われています。



学校給食7つの目標

- 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。

「学校給食法」より



☆☆☆国分寺中学校の給食は、どこで作られているの？☆☆☆

国分寺中学校の北東にある国分寺学校給食センターで作られ、給食専用の配送車で学校に運ばれます。給食センターでは国分寺中学校の他に、①国分寺小学校②国分寺東小学校③細谷小学校を合わせて4校分約1500食の給食を作っています。

給食センターは、センター長1名、栄養教諭1名、市臨時栄養士1名、調理員・配送員20名、各学校の配膳員5名で運営しています。

※調理・運搬・配膳業務は、「シダックス大新東ヒューマンサービス」に委託しています。



☆☆☆どんな給食が出るの？☆☆☆

主食

月・水・金曜日ご飯

下野市産「コシヒカリ」を使用し、給食センターにある炊飯施設で6kgずつ20釜を炊いて作ります。(一度にたくさんのお米を調理するので美味しく炊くことができます。)

火・木曜日がパンまたは麺 ※時々ご飯になることもあります。

パンの小麦粉は栃木県産「ゆめかおり」を使って作られています。

副菜

汁物は、「煮干し」や「かつお節」を使って、「だし」を取り作ります。

毎月19日前後に、下野市や栃木県産の農畜産物を多く使用した料理の出る「しもつけいっぱいday」を実施しています。他にも、季節の旬の素材を使って色々な副菜を作ります。



1年生のみなさんへ
小学校の時に比べると、ご飯の量が多くなったり、魚などのおかずが大きくなったりします。しっかり食べて、健康な体づくりを心がけましょう！



学校給食では、中学生の成長や健康の保持増進のためにエネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れて作っています。また、安心安全な給食を提供できるように細心の注意をはらっています。今年も1年間、よろしくお願いします。

