

保健だより

すこやか

三次市立八次中学校 保健室
令和5年8月30日(水)
No.9

9月1日(金)から給食が始まります!

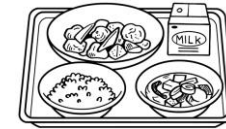


給食開始に向けて給食リハーサルを行い、おいしく給食をいただきました。
給食を通して『感謝』『栄養』『協力』が大切であることを学びながら、安全・安心で楽しい給食となるよう願っています!

給食リハーサルのようす

リハーサルのメニューは『ごはん、夏野菜カレー、トンカツ、海藻サラダ、ゼリー、牛乳』でした。給食のきまりを守って、スムーズに準備や配膳ができていました。

『温かくておいしい!』という声も聞かれ、みんなでおいしくいただきました!



片付けも協力して上手にでき、配膳室に返す時に『ありがとうございました!』『おいしかったです!』という声も聞こえ、うれしく感じました。

9月からもみんなで協力して、楽しい時間になるようにしていきましょう!



感謝

私たちの体は食べ物の命をいただいて、体が作られ、命を受け継ぐことができます。

『いただきます』は、食べ物の命をありがたくいただく、

『ごちそうさま』は、食事を準備し作ってくださった方への感謝をこめたことばです。



ことばの意味を大切にしていきましょう!

給食では、栄養士さん、約30名の調理員さん、配送員さん、配膳員さん、食材を届けてくださる生産者さんなどたくさんの方が関わってくださり、安全・安心に給食をいただくことができます。

ありがとうございます!

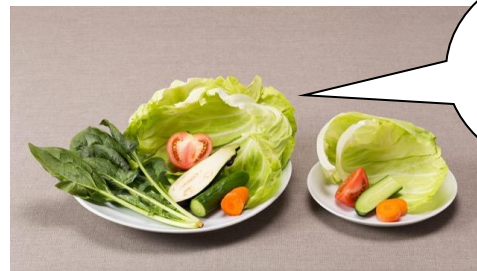


栄養

育ち盛りの皆さんには必要な栄養素(たんぱく質・カルシウム・鉄・ビタミン等)がたくさんあることやバランスよく食事をとることが大切です。

しかし、実際に摂取(食べている)量をみると不足している栄養素もあります。

ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、カルシウム、鉄、食物繊維は不足がちと言われています。**野菜**は、不足しがちな栄養素が摂取しやすいですが、1日に必要な量を食べているでしょうか? **1日約350g必要**です。給食では、一食分に必要な栄養素がとれるよう、栄養士さんが献立を立ててくださっています。



野菜 350g
食べることができますか?

協力

給食センターから届いた給食を安全に配膳や片付けをするのは皆さんの役目です。

安全に配膳するために...

給食当番
服装を整える



手洗い



机ふき



当番以外は、
静かに待機



安全に運ぶ



片付けをして気持ちよく過ごすために...

片付けやごみの出し方、時間のきまりを守るなどの給食の約束を守りみんなで協力して片付けをしましょう!

