

# 4月 食育たより

令和 8年 4月 9日 (木)  
 港区立高松中学校  
 校長 大島 一浩  
 栄養士 米澤 綾乃

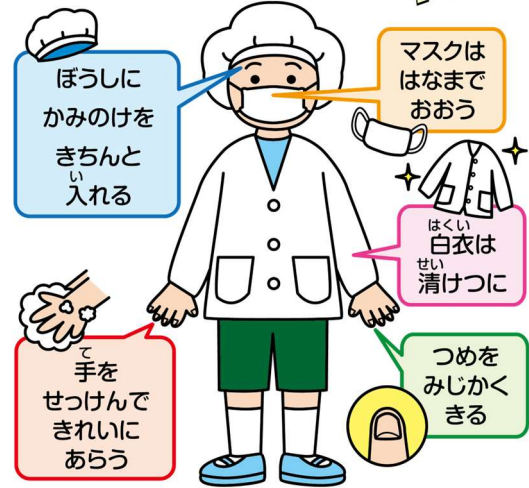
## ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思えます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

### 学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

### 目指せ! 給食マスター



#### 学校給食の目標のポイント

※[学校給食法] 第二条より抜粋・要約

**1** 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

**2** 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。

**3** 明るい社会性と協同の精神を養う。

**4** 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

**5** 食生活が多くの人の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。

**6** 伝統的な食文化を理解する。

**7** 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

**よい姿勢で食べる。**

**食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。**

**食事にふさわしい話をする。**

**食器は大切に使う。**

### 給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

**1** 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。

**2** 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。

**3** 泡と汚れをしっかりと洗い流す。

**4** 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

当番以外の方は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。

換気

### ご家庭へのお願い

給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品で、アレルギー症状が出ることもあります。毎月給食献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。

