

食育だより

2025年
4月号
甲斐市立竜王北中学校

暖かい春の日差しが心地よい季節となりました。
ご入学・ご進級おめでとうございます。
北中学校では、栄養士1人と調理員4人で給食を作っています。郷土食や行事食、外国の料理など色々な給食を作って行きたいと思います。嫌いだと思っていた物も、いつかおいしいと思える日が来るかもしれません。色々な味を経験してみましょう。



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。



食べることは生きること



私たちにとって「食べること」は生きるために欠かせません。勉強したり、運動したりできるのも、食べ物から栄養をとり入れているからです。大人になっても健康で生き生きと過ごすためには、成長期のうちに望ましい食生活を身につけることがとても大切です。



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場合があります。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。



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。

～簡単レンチン肉まん～ = 材料 = (1人分)

ホットケーキミックス粉・・・50g
牛乳・・・40cc
ミートボール・・・2～3個



= 作り方 =

- ① 大きめのマグカップに、ホットケーキミックス粉と牛乳を入れ、よく混ぜる。
- ② 混ぜた生地の中に、ミートボールを入れる。
- ③ ふんわりラップをかけ、電子レンジで600W、1分30秒かける。生っぽいようなら、10秒ずつ加熱する。

