

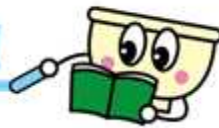
食育だより

2026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りたいと思います。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」は生きた教材です!



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。

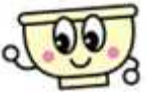


学校給食の目標 (「学校給食法」第2条より)

- 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。



給食には、たくさんの学びが詰まっています……



給食当番活動を通して学ぶこと

給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなどことを学びます。



給食では旬の食材を取り入れていますが、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。



～簡単レンチンオムライス～

材料 (1人分)

- ・ご飯 …… 150g
- ・ケチャップ …… 大さじ1
- ・ツナ …… 1缶
- ・卵 …… 1個
- ・シュレッドチーズ …… 10g
- ・仕上げようケチャップ …… 適量

= 作り方 =

- ① ご飯にケチャップとツナを混ぜ合わせ、少し詰めながらマグカップに入れる。
- ② 卵を溶き、チーズを入れご飯の上にかける。
- ③ ふんわりラップをかけ、電子レンジで600W、2分加熱する。生のようななら、10秒ずつ追加加熱をする。仕上げにケチャップをかける。

