

今週は、
「全国学校給食週間」！

全国学校給食週間 とは？

いぎ

【目的】 学校給食の意義や役割について、
理解や関心を深めること。

全国で、給食に関する
さまざまな行事が行われたり、
ふだんよりいっそう充実した
給食がでたりします。



いぎ

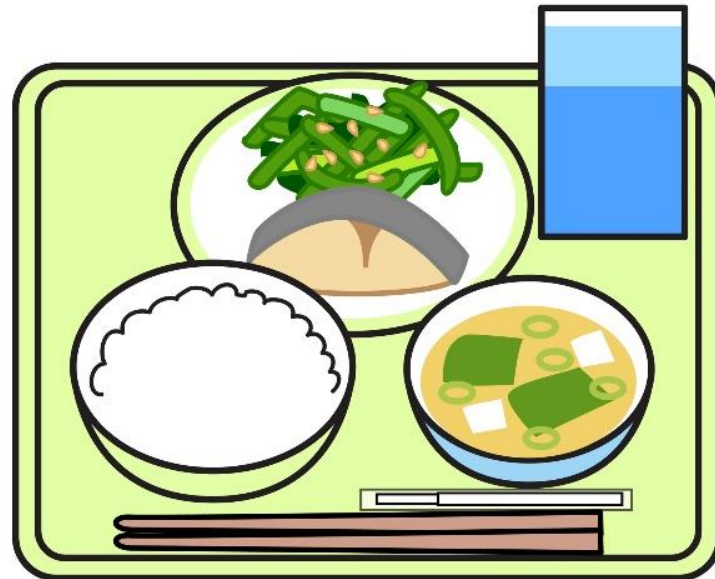
学校給食の「意義」や「役割」とは・・・？

栄養バランスの
よい食事を食べること？

行事食を知ること？

食べ物について
知ること？

学校給食では、
次の**7つの目標**の達成を
目指しています。



学校給食の目標 ①

健康な身体をつくる

給食では成長期のみなさんの

成長に必要な1日の栄養の

3分の1をとることが

できます。

とくに、
不足しがちな
カルシウムや
鉄をしっかり
とれるように！



学校給食の目標②

望ましい食生活のお手本に

栄養のバランスのとれた食事が

健康につながることを伝えています。

すきなものばかり食べるのではなく、

「自分の健康を考えて食べる力」を

身につけます。

学校給食の目標②

望ましい食生活のお手本に

毎日の献立や「給食だより」を参考にしてください。



給食だより 12月

令和4年11月30日
川川区立第三中学校
校長 小坂 新一
栄養士 金山 智子

すっかり寒くなって、空気が乾燥し、かぜや感染症にかかりやすい時期です。必要なタイミングでしっかり手を洗い、1日3食のバランスのよい食事、十分な睡眠を意図して体調を整えていきましょう。

12月の給食目標 冬の寒さに負けない食事をしよう



読書週間 献立

12月13日～22日は、読書週間！
給食に「ブックメニュー」が登場します。
13日（火）『ともかくにもこはん』
小野史宣 著 講談社
クロード子ども食堂こだわりの定食を
給食風に再現します。

★「ブックメニュー」とは？
本に登場する料理を給食で再現します。
給食をとおして、本に親しむことを目的
としています。

今月の「食育推進給食」を紹介します！

1日（木）〈世界の料理〉カタル

→サッカーワールドカップ開催国であるカタルの料理・
チキンマクブースをつくります。スパイスたっぷりの炊き
込みご飯の上に鶏肉をのせた料理です。

6日（火）〈地産地消・伝統野菜〉練馬大根

→東京都の伝統野菜、練馬大根をつかってスパゲティをつくり
ます。練馬区の定番給食として、テレビなどでも取り上げ
られています。

体を温めて免疫力アップ!!

体が冷えると血液の流れが悪くなって、体にさまざまな不調が起こりやすくなり、免疫力も低下します。
かぜやウイルスに負けない体をつくるために、**主食・主菜・副菜をバランスよく食べることを基本**としうえて、**体を温める食材を意識して食べる**こと、**体を温める食習慣を身に付ける**ことがとても大切です。

＜体を温める食材＞

●たんばく質を多く含むもの（肉、魚、卵、豆、牛乳など）

体の中で熱をつくり、体温を上げます。
朝食でも、たんばく質をしっかり摂ることを
意識しましょう。

＜朝食の例＞

・ご飯には → 納豆、魚の缶詰、市販の温泉卵 など

・パンには → チーズ、ハム、ヨーグルト など

●土のなかで育つ野菜・辛みの強い野菜

土の中で育つ野菜（にんじん、だいこん、ごぼうなど）は、
体を温めるのに役立ちます。

また、辛みが強い野菜（しょうが、にんにく、ねぎなど）は、血液の流れ
をよくします。細かくきざんだり、すりおろしたりして料理に使うと◎

＜体を温める食習慣＞

●朝食で体温アップ！

朝食を食べることで、睡眠中に下がった体温が
上がって元気に活動できるようになります。

朝食抜きが習慣化すると、基礎代謝が低下して、
体温が低くなってしまいますので要注意！

●水分補給には、温かい飲み物を

冷たいものは、体を冷やしてしまいます。水分補給には、**お茶や白湯など
温かい飲み物**を飲みましょう。また、**食事にも、温かくて消化のよい汁物
（みそ汁、スープなど）や、野菜たっぷりの鍋料理を取り入れる**のがおすす
めです。



学校給食の目標③

助け合い、協力する

給食準備は当番だけでなく、全員の協力が
必要なことを理解します。

また、いっしょに食べる人のことを考え、
正しい食事のマナーを身につけます。

学校給食の目標③


助け合い、協力する

三中では、食育プレゼンでもクラスの協力の必要性を伝えていきますね。

【今後の取り組み】
食べる時間を長くする！

↓

12:50までに「いただきます」
4時間目が終わったら、
すぐに給食当番や配膳当番は
準備をする。
それ以外の方は静かに着席する。



The graphic includes a clock showing 12:50 and a red circle with a slash over a cartoon boy's mouth, indicating that talking is prohibited during the meal.



学校給食の目標④

自然のめぐみに感謝する



わたしたちは、動物や植物などの命
をいただいています。

そのことを意識して、食べています
か？

学校給食の目標④

自然のめぐみに感謝する

また、「持続可能な食」のため、環境保全にも取り組みます。

三中では、

ストローレス

残菜削減活動 など



学校給食の目標⑤

働く人に感謝する



食材をつくる人、食材を運ぶ人、

献立を考えて準備をする栄養士、

調理をする調理員さんなどいろいろな

人の手によってつくられています。

学校給食の目標⑤

働く人に感謝する

給食室の調理員さん
安全でおいしい給食を
つくってくれています。



「ありがとうございます!」「ごちそうさまでした!」
ワゴンを下げるときなど、伝えていただけますか?

学校給食の目標⑥

地域の食を知り、未来に伝える

地域に伝わる料理、

季節や行事にちなんだ

料理があることを伝えて
います。



学校給食の目標⑥

地域の食を知り、未来に伝える

今年度、紹介した地域の食材や日本の行事食（一部）

東京都の 食材

ねりまだいこん

「練馬大根」



日本の 行事食 「七夕」



学校給食の目標⑦

食を通して社会のしくみを知る

食料の生産・流通・
消費のしくみを学びます。
牛乳パックのリサイクル
などもその一つです。



まとめ 学校給食の「7つの目標」

- ① 健康な身体をつくる
- ② 望ましい食生活のお手本に
- ③ 助け合い、協力する
- ④ 自然のめぐみに感謝する
- ⑤ 働く人に感謝する
- ⑥ 地域の食を知り、未来に伝える
- ⑦ 食を通して社会のしくみを知る

少しでも
意識して
みて！

今週の給食時間は、
目標⑤「働く人に感謝する」より

テーマ

「三中の給食について知ろう」

みなさんのもとに給食が届くまでの
様子を紹介します！お楽しみに！