

# 給食だより

## 4月号

H29年度 紀北町立紀北中学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。

期待に胸をふくらませ、希望に満ちた新年度の始まりです。  
心も体も大きく成長するためには、健康が第一です。その健康を保つため、最も重要なのが毎日の「食事」です。好き嫌いせず何でも食べて、毎日元気に登校しましょう。



**みんなで協力して気持ちの良い給食の時間をつくろう！**

給食は一人で食べる物ではありません。決まりを守って、楽しい給食時間にしましょう。

### ①手洗い



手はいろいろなものを触るので、目に見えなくても汚れています。みんなが手をキレイに洗い、清潔なハンカチやタオルでふくように心がけよう。

### ②マスク



給食当番は風邪やノロウイルス感染防止のためにも、マスクをきちんとしよう。健康観察も忘れずに♪

### ③均等な配膳



みんなが、同じ分量を食べられるように盛り付ける量を考え、好き嫌い関係なく上手に分けよう。

### ④髪は結ぶ



配膳するときや食べる時、食べ物に髪の毛が入ったりしては不衛生です。給食の時間、髪の毛の長い子は結ぶようにしましょう。

## ～給食のご紹介～



### 献立づくりでは・・・

食の経験の場として、子どもたちに食べさせたい食事を考えています。中には子どもたちが苦手な味や食材もありますが、給食は、子どもたちが好きな物を食べるレストランではなく、食を通じた学びの場としてありたいと思います。苦手なものも一口はがんばって食べましょう。

### ★「みえ地物一番給食の日」毎月第3木曜か金曜に登場！

ふるさと三重県でとれたおいしい食材をたくさん使った献立です。

今月は紀北町や尾鷲市でとれたかつおを使った「さかなの餃子」です。他にも三重県の食材をたくさん使っています。どの食材が三重県産のものか探してみてくださいね。また、ご家庭でも三重県産の食材に注目してご家庭で食事を楽しんでください。



### ★「カミングデー」毎月18日に登場！

よくかんで食べる食材を使った献立です。今月は「ごぼう」と「りんご」を使っています。一口30回以上、しっかりよくかんでいただきます。

#### よくかむとよいこと

- 肥満の予防
- 虫歯を防ぐ
- 消化・吸収をよくする
- 脳を活発にする



がっこうきゅうしょく  
心を込めてつくります。



### ○保護者の皆様へ○

4月の給食費は5月にまとめて¥8200(2ヶ月分)を口座から引き落とさせていただきますので、よろしくお願ひします。

尚、現金集金を希望される方も5月に2ヶ月分を集金させていただきますので、ご了承ください。

