

桜の開花、満開とともに過ごしやすい陽気になってきました。新年度がスタートしましたので、感染症に引き続き気をつけながら、気持ちを入れ替えて頑張りましょう。

入学、進級おめでとございます！



皆さんが健康な生活を送るためには、食生活はとても重要です。この1年間を通して、皆さんに食の大切さについてお知らせしていきますので、よろしくお願いします。

さっそく給食が始まります！



学校給食では栄養バランスがとれた、おいしい献立づくりに取り組んでいます。また、十分な衛生管理のもと、安全・安心な食事を提供していきます。

石岡一高では、1時限目が始まる前に給食を食べます。(給食の時間は、**午後4時45分～5時30分**になります。**遅くとも5時35分には必ず退出**してください。時間厳守でよろしくお願いします。)

給食の時間は、温かいごはんをおいしく食べるほかに、仲間や先生とのコミュニケーションをとったりもできる楽しい時間です。そして、給食の時間は授業のいっかんでもあり、「生きた教材」です。毎日の給食の中で、望ましい生活習慣や食事のマナー、地域の食材、郷土食について学んだり、給食にたずさわる人々へ感謝をしたり、いろいろなことを学ぶ、大切な時間ですので、よろしくお願いします。

給食には、たくさんの学びが詰まっています……



栄養バランス

食品の種類
や特徴

感謝の心

食料の生産
・流通・消費

ふるさとの食文化

よりよい人間関係の形成

日本の伝統行事と行事食

食事の喜び
・楽しさ

世界の食文化

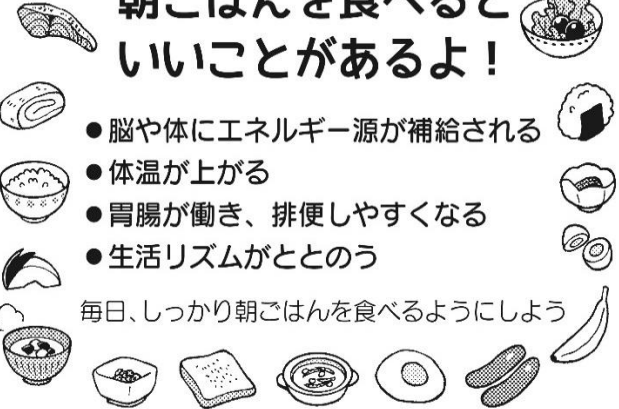
食に関する知識
・理解・関心

学校給食の目標 (「学校給食法」第2条より) ……………

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。



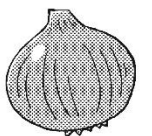
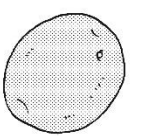
朝ごはんを食べると いいことがあるよ！



- 脳や体にエネルギー源が補給される
- 体温が上がる
- 胃腸が働き、排便しやすくなる
- 生活リズムがととのう

毎日、しっかり朝ごはんを食べるようにしよう

食べているのはどの部分？

たまねぎ	じゃがいも
	
葉を食べる野菜です。 たまねぎは根の上に短い 茎があり、その上から鱗 葉(鱗片葉)が重なり球形 (鱗茎)になっています。	茎を食べる野菜です。 地下にある茎(地下茎) の一部が養分を蓄えて、 大きくなった部分(塊 茎)を食べます。

にんじん



セリやセロリなどと同じ「セリ科」の野菜。若いうちに収穫した葉も食用にされますが、にんじんといえば根の部分のことです。炒め物、煮物、汁物、あえ物と、どんな料理でも合い、給食にも欠かせません。また、甘味を生かして、お菓子やジュースの材料にも使われます。体内でビタミンAに変わるβ-カロテンが多く含まれ、にんじんのオレンジ色はβ-カロテンによるものです。にんじんの種類には「東洋種」と「西洋種」があり、日本で多く生産されているのは、西洋種の「五寸にんじん」です。西洋種にはほかに、長さ10cmほどの「三寸にんじん」や、60～70cmにもなる「大長にんじん」などの種類がありますが、現在ではあまり出回っていません。一方、東洋種には、細長く赤い色が特徴的な「金時にんじん」や、沖縄県で栽培されている黄色の「島にんじん」などがあります。

