



給食だより 4月



令和7年4月1日発行
茨城県立石岡第一高等学校

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、気持ちを入れ替えて頑張りましょう。

入学、進級おめでとうございます！



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……



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。



給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。



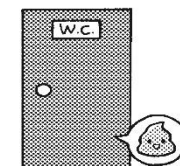
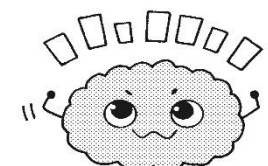
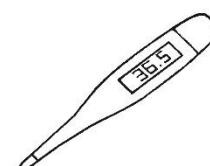
毎日食べるとよいことたくさん 朝ごはん

エネルギーになる

体温が上がる

脳の働きが活発になる

排便しやすくなる



朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べることが重要です。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給できだけでなく、上に示したように、体にとっていろいろなよい効果があります。