

ぱくぱく通信



令和7年5月
大東市立深野中学校
栄養教諭 中川

新学期が始まり1か月が過ぎました。新しい環境には慣れてきましたか。生活リズムをくずさず、元気に過ごすためにも、休みの日にも早寝、早起き、朝ごはんを心がけましょう。また、丈夫な骨をつくる牛乳や乳製品も毎日とるようにしてください。

○学校給食の目標は知っていますか？

学校給食とは、学校教育の一環として行われ、健やかな身体と豊かな心、生きる力を育むために、7つの目標が定められています。学校給食では、望ましい食習慣の形成や食に関する理解を深めるため、栄養のバランスのとれた献立の作成や地産地消の推進を図っています。

学校給食の7つの目標

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。 	

食育クイズ

アスパラガスの保存方法として正しいものはどれ？



答えはおたよりの右下にあるよ！

- ① 冷蔵庫で保存
- ② 野菜室で保存
- ③ 常温で保存



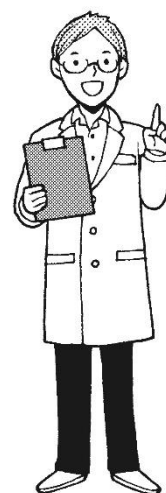
～栄養教諭自己紹介～

栄養教諭の中川真里奈です。普段は大東中で勤務しており、年に数回、住道中・南郷中・深野中で巡回指導をしています。食べることとゲーム(最近はMHWS、オーバークック)が大好きです。

給食の献立を考えたり、食育の授業をしたり、食に関する情報を発信したりします。みんなに美味しいと思ってもらえるような献立を作れるようにがんばります。よろしくお願いします。

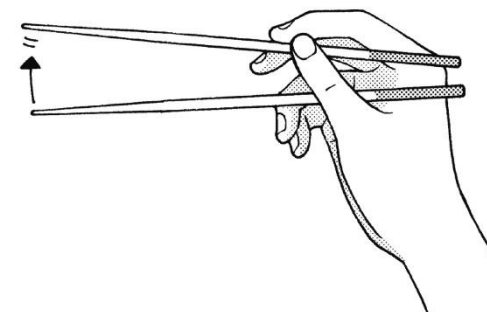


給食当番の日の体調は大丈夫ですか？



給食当番の人は、自分の体調を確認して、発熱や下痢、腹痛、吐き気などがある時は、先生に伝えて当番を交代してもらうようにしましょう。

はしの正しい持ち方



- ・上のはしは、正しいえんぴつの持ち方で持ちます。
- ・下のはしは、親指のつけ根から中指と薬指の間に通します。
- ・動かすのは上のはしだけです。

食育クイズの答え：①冷蔵庫で保存
アスパラガスの保存に最適な温度は2.5度です。野菜室の温度は3～8度で、冷蔵庫よりも少し高めに設定されているため、実は適しません。アスパラの根元を濡らしたキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れ、種先を上にして冷蔵庫で保存がベストです！