

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がスタートしました。心身の基礎づくりをしっかりとするためには、規則正しい生活とバランスのよい食事が大切です。おいしく楽しく食べながら、バランスのよい食事のとり方を身につけましょう。

## 4月の目標 スクールランチを知ろう/朝ごはんをしっかりと食べよう！

スクールランチ方式の中学校給食は、文部科学省の学校給食摂取基準に基づいた「複数メニューから選択」「家庭からの弁当併用」の「完全給食」です。スクールランチでは、成長期に必要な栄養を摂取するため、様々な食材を使った献立が登場します。四季折々に楽しむ日本の行事食も登場します。将来、必ず必要になる自分の力で食を選択する能力を身に付けるためにも、いろいろな献立を食べて食の経験を積み重ねていきましょう。

成長期のみなさんにとって大切な栄養素であるカルシウム摂取のため、牛乳は全員が飲みます。お弁当の場合にも、牛乳は飲みます。丈夫な骨と歯をつくるためにも、今からコツコツとカルシウムを貯金していきましょう。

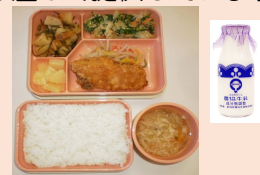
### ランチルームメニュー (A・B)

ルームメニューは、食器に盛って提供します。ごはん・おかず・汁物のメニューだけでなく、うどん・スパゲティ・ラーメンなど、ランチルームだけで提供されるメニューもあります。クラスや学年単位で利用して、楽しくランチを食べることができます。



### ランチボックスメニュー (C・D)

ランチボックスは、4つの仕切りがあるお弁当箱のようなボックスで提供されます。ごはんは小盛り・大盛りも選択できます。衛生管理上、おかずは冷たく提供していますが、ごはんと汁物は温かく提供しています。ルームメニューだけの学校もあります。



## ★スクールランチ利用の注意事項★

- ① スクールランチの予約は、食べる一週間前までが締め切りです。長期休みや学校行事に伴って予約の締め切りが変更になる場合がありますので、予約忘れがないように注意しましょう。
- ② ランチカード・クリアケースは3年間使うものです。紛失や破損のないよう大切に使用しましょう。キーホルダーなどの装飾品はつけないでください。
- ③ ランチカードにポイントを入れる際は、学校で決められた時間までに集金ポストに入れましょう。お金の管理については各自でしっかり行ってください。



## 朝ごはんをしっかりと食べていますか？



### 〇空っぽになった頭と体にエネルギー補給！

寝ている間もエネルギーを使っているため、朝食でエネルギー補給をしましょう。

### 〇体温を上げて体を目覚めさせる！

夜寝ているときのまま体温が上がらないと、ポーっとしてしまいます。

### 〇排便を促進し、便秘を解消！

食べ物が胃の中に入り胃がふくらむと、大腸が反射的に収縮して便を送りだそうとします。(胃・結腸反射)。特に朝は胃が空っぽなので、この反射が起こりやすいです。

