



# 9月給食だより

2024年9月 日  
町田市立堺中学校

いよいよ2学期より堺中学校での給食提供が始まります。ゆくのき学園では夏休み中に給食室の改修工事を行い、堺中学校への給食提供に向けて準備を進めてきました。毎日、安心安全でおいしい給食を届けられるよう頑張っていきますので、どうぞよろしくお願い致します。

## ゆくのき学園の給食従事者

- 栄養士 1名
- 調理員 10～11名
- 配送員 1～2名

(調理・配送業務委託会社；葉隠勇進株式会社)



## 【 まだまだ暑さ対策を忘れずに 】

9月になってもまだまだ厳しい残暑が続きます。熱中症予防には水分補給はもちろんのこと、規則正しい生活と朝食をしっかりと摂ることが大切です。

## 夏の疲れを回復するには？

毎日のように続く猛暑で体は気づかぬうちに疲れています。疲労回復には、糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を含む食品を取り入れると効果的です。ビタミンB1が不足すると、エネルギー不足につながり、疲れやすくなります。また、ビタミンB1は、にんにくやねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体内へ吸収されやすくなります。



## 「学校給食」は **生きた教材** です！



学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子供たちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置づけられ、以下の7つの目標を達成することを目指しています。

## ● 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。



## ● 給食には、たくさんの学びが詰まっています

