

給食だより

第1号 2026年 4月
一宮市立尾西第二中学校



新年度が始まりました。新しい学校や新しいクラスで目標をもって、頑張ろうとしている人も多いのではないのでしょうか。新生活のスタートをより良いものにするためには、健康な体が必要です。「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活を送りましょう。

◆給食の目的◆

学校給食は、成長期にある児童生徒の心身の健全な発達を支え、食に関する正しい理解と適切な判断力を養うために実施されます。栄養バランスの良い食事の提供に加え、望ましい食習慣の形成や地域の文化の理解、感謝の心を育む教育活動です。

◆給食について知ろう◆

◇主食◇

パンとめんの日もあり、主食は、エネルギーのもとになる、炭水化物をとることができます。

給食のお米は、一宮市周辺でとれた「あいちのかおり」という品種です。

◇主菜・副菜◇

主菜は、魚や肉、卵、大豆、大豆製品の食品を使うことが多く、たんぱく質・脂質をとることができる料理です。

副菜は、野菜、きのこ、海そう、いもなどを使うことが多く、ビタミン、無機質、食物繊維をとることができる料理です。

◇牛乳◇

愛知県産の生乳を使っています。成長期のみなさんに必要なたんぱく質やカルシウムなどをとることができます。

◇汁物・煮物◇

旬の食材や地場産物を取り入れるようにしています。

汁や煮物は、主菜や副菜で足りない栄養素を補っています。



給食費は、すべて食材料費として使われています。
光熱水費・人件費などは一宮市が負担しています。



◆健康な生活を送る合言葉「早寝、早起き、朝ごはん」◆

新年度は早寝、早起きでリズムを整え、朝ごはんて活力を高めて一日を健やかに始めましょう。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。



スマートフォンやパソコンの光（ブルーライト）を寝る前に長時間見ると、深い眠りが妨げられてしまいます。心も体もベストコンディションでいられるよう、自分に合った夜の過ごし方を見つけていきましょう。

◆給食準備・給食当番のポイント◆

手洗いと健康観察

- 石けんを使って丁寧に手を洗い、清潔なハンカチでふきましょう。
- 体調不良の時(特に腹痛、下痢など)は、先生に伝えましょう。



見た目だけでなく清潔さを

- 帽子（バンダナ）、エプロン、マスクを正しく着用しましょう。
- 前髪などが出ないように整えましょう。
- 爪を短く整えましょう。



安全な運搬と協力を

- 熱いものや、重い容器は協力して運びましょう。
- 自分たちだけでなく、周りへの配慮も大切にしましょう。



落ち着いた環境でおいしく

- 静かに座って待つことで、ほこりがたつのを防ぐことができます。
- 机の上をきれいにして異物混入を防ぎましょう。

