



新学期が始まって、1カ月が経ちました。新しい環境にも慣れ、一年生は部活も始まり、学校での運動量が一段と増えるとともに食べる量がさらに増えてくる時期です。

5月12日に緊急事態宣言が発出されました。給食時間を安全に過ごすために、引き続き、生徒へ手洗い・会食時以外のマスクの徹底を呼びかけてまいります。

今月号は「毎日の給食時間をより安全に過ごすためのお話」と「給食センターからの献立募集」「給食のセルフチェックカードについて」です。

5月の給食目標

正しく配膳しよう



密にならないように気を
付けながらの準備です。



【準備の様子（1年生）】

衛生と安全に気をつけて給食準備!

給食当番をする前に…

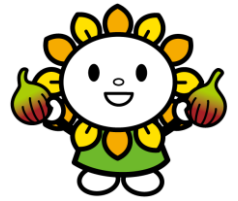


給食当番では…



献立募集のお知らせ

今年も「あったらいいな こんな給食」というテーマで給食センターが献立を募集します。5月の中旬に応募用紙を配りますので、必要事項を記入の上、担任の先生に提出してください。



応募締切：**6月4日(金)**

- ・「地産地消」を意識し、野菜がたっぷり入った献立を考えましょう。
- ・おうちで食べているおいしい和え物を特に募集します。
- ・応募者全員に参加賞があります。



給食のセルフチェックカードについて

目的：給食摂取量のチェック

日時：第1回 5月17日(月)～
5月21日(金)

第2回 2学期

第3回 3学期(3年生を除く)

対象：全学年

- 方法：① 裏面で自分のエネルギー必要量を確認し、表面に記入する。
- ② 目標を記入し、給食の摂取状況を記入する。
- ③ 最終日に振り返りをして、自宅に持ち帰り、保護者にサイン又はコメントをもらい、学校へ提出する。
- ④ 担任がコメントを記入する。
- ⑤ 養護教諭又は栄養教諭がコメントを記入する。

給食のセルフチェックカード (第1回) 令和3年 5月

年 組 番 名 前 _____

あなたのエネルギー必要量(一食あたり) _____ kcal (給食のエネルギー量 830 kcal) ※裏面の表からあなたのエネルギー必要量を記入しなさい。

目標を書きなさい。

今週の給食をチェックしてみましょう。

月日	ごはん、パンなど	牛乳	食肉	大きいパン	小さいパン	デザートやアーモンドミルクなどのほか
5月17日(月)						
5月18日(火)						
5月19日(水)						
5月20日(木)						
5月21日(金)						

記入例> 食べた量
S: おかわりした
A: 100%
B: 50%
C: 一口
D: 0%
AとB、BとCの間になった場合は%で表示可。(例) 80%

目標に対してどうだったか、今後どうしたいかを具体的に書きなさい。

お家の方から
サイン又はコメントをお願いします。

担任から一言

養護教諭または栄養教諭から

エネルギー必要量(日) ÷ 3

※給食のエネルギー量 830kcal/食

	基礎代謝基準値 ① (kcal/kg体重/日)		身体活動レベル ②	エネルギー蓄積量 ③ (kcal/日)	
	男子	女子		男女共通	男子
12～14歳	31.0	29.6	1.70	20	25

【カードの表面】

【カードの裏面】

給食時間に廊下から生徒の喫食状況を見てみると、ある生徒は牛乳を一口も飲まないのに対し、ある生徒は3本も飲んでおり、個人差がかなりあると感じました。また、野菜が苦手な生徒も残してしまう生徒もいました。このチェックカードを通して、自分の食べ方を客観的に見て、成長期の今、好き嫌いで食べるかどうかを判断するのではなく、自分の健康のために何をどのように食べるべきかを考える機会にしてほしいです。保護者の皆さまには、最後にセルフチェックカードを見てもらい、コメントの記入にご協力をお願いいたします。