



給食だより

令和4年度 6月号

調布市立第四中学校

梅雨入りの気配が漂い、木々の緑も色を深めているように感じる今日この頃です。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。学校では教育活動全体を通じて食育の推進を図っています。この機会に食育について関心をもって欲しいと思います。






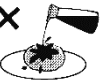
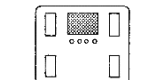
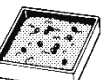



食育ってどんなこと？



食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、子どもたちに対する食育は、心身の成長、及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。

食生活指針について知ろう

「食生活指針」は、健康増進や生活の質の向上などを目的として、2000年に国が決めました。

① 食事を楽しみましょう。 	⑥ 野菜、果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。 
② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。 	⑦ 食塩を控えめに、脂肪は質と量を考えて摂りましょう。 
③ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。 	⑧ 日本の食文化や地域の産物を生かし、郷土の味の継承を。 
④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。 	⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を送りましょう。 
⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと食べましょう。 	⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。 

よくかんで食べよう！

食べ物をよくかむことは食べ過ぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。

家族でよくかむことを意識しましょう。



●食育講演会（映像配信）のお知らせ●

「家庭で減らす食品ロス～調理の工夫と冷蔵庫収納」というテーマで食育講演会の映像が配信されます。SDGsに繋がる取り組みを知る機会です！

◆ 講師:福田かずみ氏（食品ロス削減アドバイザー/冷蔵庫収納家）

◆ 配信期間:6/18（土）～8/31（水）

※申込方法等、詳細は市報ちょうふ6月5号をご参照ください。



～6月中旬に2学期の給食費申込書を配布します～

金額は、2学期の給食実施予定回数から、1学期残回数を差し引いた回数を基に算出しています。

○1・2年生 340円×(69回－2回)＝22,780円

○3年生 340円×(70回－2回)＝23,120円

※今後、2学期の給食実施回数に変更が生じた場合は、3学期給食費で調整いたします。

※1学期分を申し込んでいない生徒については、2学期分の調整はいたしません。

※2学期分を申し込まない生徒については、1学期末に残回数分を返金いたします。

給食費申込書提出期限 7/8（金）

★期限内での申込手続きをお願いいたします★

