

## 入学・進級 おめでとうございます!



下松市の中学校給食は、次の基本方針をふまえて「おいしく安全な学校給食」をお届けします。

～ 基本方針 ～

食生活における生徒の自主性を尊重し、中学生としての自己管理能力を高めて、「楽しく豊かなよりよい中学校給食」をめざす。

## 下松市の中学校給食を紹介します!



### <内容>

- ★ **米飯献立** 月、火、水、木曜日 (週4回)
- ★ **パン献立** 金曜日 (週1回)
- ★ **給食費** 一食305円



### <特徴>

- ★ **複数メニュー給食** … 給食の一部を選択する複数(セレクト)メニューです。給食に関心をもち、栄養や体調を考えて選択することで、これからの生活で自分自身の食事を管理する力を身につけることを目的に実施しています。また、卵およびアレルギー表示が必要な特定原材料の魚介類(えび・かに・あわび・いか・いくら・さけ・さば)が食物アレルギーの原因食品となる生徒に対して、複数メニューで一部対応を行っています。



どっちにしようかな?



好きな方を選ぶだけでなく、献立表のひとくちメモや、入っている食材、エネルギー(カロリー)などを見て選んでみましょう!



- ★ **地場産給食の日** … 毎月19日「食育の日」にちなんで、月1回、下松市や山口県の農水産物を積極的に活用した献立が登場します。
- ★ **体と食を考える日** … 毎週木曜日は、学期ごとのテーマに沿って食事と体の関わりについて考える日です。当日の献立には、関連した食品や料理を多く取り入れます。  
テーマ:(1学期)カルシウム (2学期)鉄 (3学期)食物繊維
- ★ **食事マナーの日** … 毎月1回、食事マナーを意識して食べる日です。  
気持ちのよい食事マナーが身に付けられるように、市内の小中学校で取り組んでいます。  
内容:よい姿勢で食べよう。正しい食器の置き方をしよう。正しいはしの持ち方をしよう。
- ★ **まごわやさしい給食の日** … 体によい食べ物である下記の食材がすべて入った献立です。



ま(豆・豆製品) ご(ごま)種実 わ(わかめ)海藻 や(野菜) さ(魚) し(しいたけ)きのこ い(いも)

その他、「世界や日本」「行事や季節」にちなんだ料理や、小学校と同じ献立も登場します。

# 生活リズムを整えよう！

## 早寝・早起きをする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。日中、活動的にすごすと、夜によく眠ることができます。

**登校前に、毎日朝食を！**



## 朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日 24時間周期に合わせることができます。

## 規則正しく食事をとる



1日3回の食事をきちんととりましょう。朝食を決まった時間にとることで、1日のリズムがつくりやすくなります。



**朝食をとる習慣がない…**

→まずは何かを食べる！



すぐさま完璧な朝食をとろうと思ってもなかなか難しいものです。まずはおにぎりやパンなど、何かを食べることを習慣づけていきましょう。

## 簡単★朝食レシピ

### 骨太おにぎり

【材料（1人分）】

ごはん	茶碗 1 杯分
さけフレーク	大さじ 1
しらす干し	大さじ 1
チーズ	大さじ 2
いりごま	小さじ 1
ごま油	小さじ 2
塩	少々
のり	1 枚



カルシウムたっぷり！



【作り方】

- ① ごはんとすべての具、調味料を混ぜ合わせる。
- ② ラップでにぎって、のりを巻く。



### マグカップでトマトリゾット風



【材料（1人分）】

ごはん	茶碗小盛り 1 杯分	トマトジュース	50ml
卵	1/2 個	牛乳	100ml
ウインナー	1 本	オリーブ油	大さじ 1
ミックスベジタブル	大さじ 2	コンソメ	小さじ 1

【作り方】

- ① ウインナーを輪切りにする。
- ② マグカップにトマトジュース、オリーブ油、コンソメを入れて、ラップをし、30秒温める。
- ③ ②に①、ごはん、ミックスベジタブル、溶き卵、牛乳を入れ、2分～3分加熱する。  
※ふきこぼれないか様子を見ながら加熱する。