

～食育だより～

おしゃもじ通信 第一号

新年度が始まり、1年生の給食も始まりました。新しい生活様式として、前を向いて静かに食べるというルールを守り、協力して準備や後片付けまで行ってくれています。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながら、安心して給食を食べられるよう、元気に学校生活を送れるよう留意し、心を込めて給食を作りたいと思います。

学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子供たちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。



給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です！

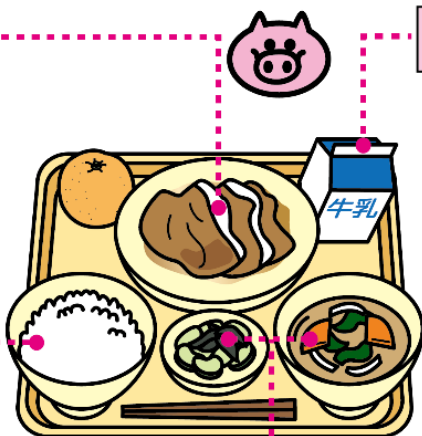


主菜

魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、おもに体をつくるものになる食品を多く使ったおかず

牛乳

骨や歯をつくるものになるカルシウムを多く含む



主食

ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる食品

副菜・汁物

野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるものになる食品を多く使ったおかずや汁物

緑小学校ホームページの食育ページに毎日の給食写真をアップしています。

おいしい給食
 作ります！



☆☆緑小学校の給食☆☆

チーフ 下田さん 他 13名の調理員、
株式会社 東洋食品 のみなさんです。
栄養士は、昨年に引き続きまして若山
です。よろしくお願いたします。

給食は、小学生のみなさんが元気に
大きくなるために、栄養バランスを考
えて作っている食事です。家庭で食
べる「お昼ごはん」と違うのは、お友達
と楽しく食べるための約束があること
と、給食を通していろいろなことを学
ぶ目的があることです。



給食から学んでもらいたいことは、

- ☆ 体を健康にする食べ物や栄養があること
- ☆ 給食にはたくさんの人や仕事関わっていること
- ☆ 食べ物やたくさんの人への感謝の気持ち
- ☆ 季節ごとの行事や、いろいろな食文化
- ☆ みんなと楽しく食べるための工夫 などです。



～ 栄養士のひとりごと ～

緑小学校に来て6年目となりました。食育だよりのタイトル『おしゃもじ通信』の「おしゃもじ＝しゃもじ」は、ごはんをよそう道具ですが、献立を考えやりくりすることの比ゆにも使われるそうです。そのことにちなんで、おしゃもじ通信としています。

小学生という時期、『食』は心身に大きく影響を与える大切なものです。それでも、1年間 365日×3食＝1095回の食事の中で、給食の回数は187回程度です。保護者の皆様には、御家庭で食べる食事も大切であることを御理解いただき、共に子供たちの成長を見守っていただけると幸いです。

どうぞ、よろしくお願いたします。

栄養士 若山 加奈子

