

家庭数

令和5年4月24日
 小金井市立緑小学校
 栄養士 若山加奈子

～食育だより～

おしゃもじ通信 第1号

いよいよ新しい学年での生活が始まり、1年生の給食も始まりました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。

給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

<h3>食事の重要性</h3>  <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h3>心身の健康</h3>  <p>健康!</p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<h3>食品を選択する能力</h3>  <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<h3>感謝の心</h3>  <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<h3>社会性</h3>  <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<h3>食文化</h3>  <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

出典：文部科学省『食に関する指導の手引―第二次改訂版―』（H31.3）

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とになる食品を多く使ったおかず

牛乳

骨や歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む

主食

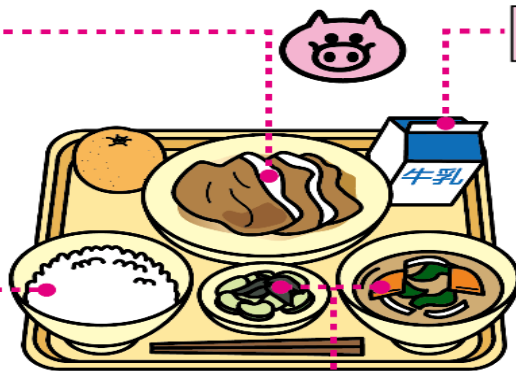
ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる食品

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とになる食品を多く使ったおかずや汁物

地場産物を使っています！

おいしい給食作ります！





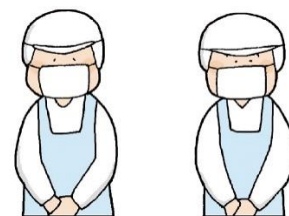
☆☆緑小学校の給食☆☆

緑小学校の給食を作ってくださっているのは、チーフ下田さんと他12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。よろしくお願いいたします。

学校給食は、子どもたちの心と体の成長を支える役割があります。おいしいことはもちろん、安全・安心であることも重要です。栄養バランスよく、様々な食材を使った献立で、徹底した衛生管理のもと、食中毒や食物アレルギー事故の防止に努めています。



今年度も1年間
よろしくお願いいたします



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。



～ 栄養士のひとりごと ～

緑小学校に来て7年目となりました。毎年恒例の御挨拶となりましたが、初めましての方もいらっしゃいますので、お話します。

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喩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たいと思います。

どうぞ、よろしくお願いいたします。

栄養士 若山 加奈子

