

食育だより

4月

令和6年4月

鹿児島市立紫原小学校

～毎月19日は食育の日～



新年度が始まり、2週間が過ぎました。新しい学年、学級に少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。学校生活を充実したものにするためには、何よりも健康が大切です。栄養のバランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養（睡眠）をきちんととることを心がけましょう。

～学校での食育～



給食等を通して学び、身に付けたいこと（食育の視点）

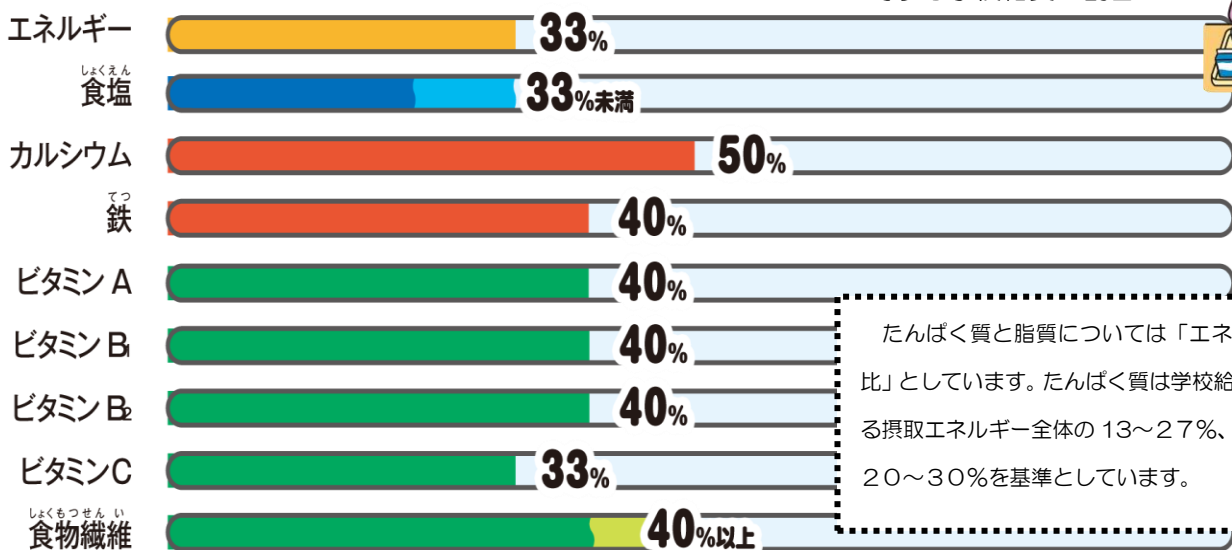


| | | |
|--|---|---|
| <h3>食事の重要性</h3> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p> | <h3>心身の健康</h3> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p> | <h3>食品を選択する能力</h3> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p> |
| <h3>感謝の心</h3> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p> | <h3>社会性</h3> <p>食事のマナー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

* 学校給食の栄養

1日の食事摂取基準などに対する学校給食の割合



たんばく質と脂質については「エネルギー比」としてしています。たんばく質は学校給食による摂取エネルギー全体の13～27%、脂質は20～30%を基準としています。

学校給食は、栄養のバランスのとれた食事を提供することで子どもたちの健康を守ります。また、「生きた教材」として健康的な食べ物の手本となり、伝統的な食文化を学ぶ大切な機会にもなります。

～今日の給食はどうだった?～

毎日の給食について、ぜひお家でも話題にしてください。「知らないものが出た」「いまいちだった」などいろいろな感想があると思います。「おいしかったよ」と毎日の会話がはずむような給食作りに努めていきます。

お家の方へお願い



○献立表・食育だよりを御活用ください。

- * 給食のレシピ等を載せることもあります。参考になれば幸いです。
- * おはしの日を確認し必ず家庭で準備をお願いします。



○給食着の衛生に御協力ください。

- * 給食当番の児童は週末に持ち帰ります。給食着を洗濯して、衛生的に保つためにアイロンがけまでお願いします。



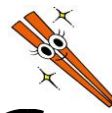
○給食費の返金の有無について御理解ください。

- * 学校行事により給食を停止する場合は、減額徴収します。
- * 台風等により給食を停止する場合は、別日の給食費に充当します。
- * インフルエンザ等の学級閉鎖や感染症の自宅待機による返金はできません。
- * 入院等で長期欠席をする場合は、担任に御連絡ください。後日、返金の調整をします。

～献立表をチェック!～



①のところに、その日の給食のメニューが、書いてあります。



おはしの準備が必要な日があります。③のところで確認します。

| | | | | | |
|---|------------------------------|--|--|---|---|
| 献立名 | | 1 ① サフランライス シーフードドリア ほうれん草ソーテー | 2 はし ① 小豆ごはん ② ☆親子うどん ③ きんぴら大豆 ④ のおヨーグルト | 3 はし ① ごはん ② いわしのかぼ焼き ③ のっぺい汁 ④ 節分豆 | 4 はし ① 菜ごぼん ② 岩持汁 ③ ひじきと田作り のつくだに |
| | | 牛乳 ②とりにく えび いが ②あさり チーズ ②ぎゅうにゅう ③ウィンナー | 牛乳 ①チーズ ②とりにく たまご ③だいず ④のおヨーグルト | 牛乳 ②いわし ③とりにく あぶらあげ ④だいず | 牛乳 ②鮭 やきどうふ みそ ③ひじき いりこ こんぶ ③かつおぶし |
| ② 血や肉や骨になる | 朝ごはん 朝ごはん 朝ごはん 朝ごはん | ②にんじん たまねぎ ②しめじ パセリ ③ほうれん草 コーン | ②にんじん ②ねぎ | | |
| 体の調子を整える エネルギーになる | | ①こめ ②じゃがいも ②こむぎ マーガリン ②なまクリーム ③あぶら | ① ② ③ | | |
| その他・調味料等 1本あたり/1人分あたり 549kcal/24.7g | | ①わかゆいん素 ②かつお 塩 ②こしょう コffee ③塩 醤油 | ③ | | |

食べ物は、体の中での働きによって、
 ・「おもに血や骨になる」
 ・「おもに体の調子を整える」
 ・「おもにエネルギーになる」
 の3つの仲間に分けられます。
 その日の給食の食べ物がどの仲間か、②のところを見るとわかります。



