



# 食だより

4月号

2023年度

ご入学・ご進級おめでとうございます。

新年度が始まりました。春休みは、規則正しい生活を送っていましたか？一度、生活リズムが崩れてしまうと、元に戻すのに時間がかかります。早寝・早起きを心掛け、しっかりと朝ご飯を食べることが規則正しい生活の基本です。まずは、早く寝てみましょう。

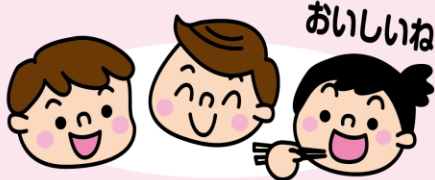
今年度の給食は、11日から始まります。1年生の皆さんは、小学校の時よりも量が多くなり、驚いたり喜んだりすると思います。どの学年も環境が変わりましたが、1年間クラスで協力して、楽しい給食時間にしましょう。



## 給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

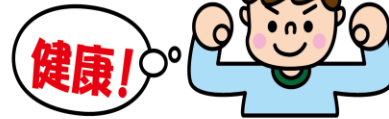


### 食事の重要性



食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

### 心身の健康



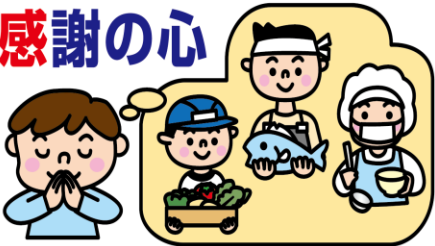
心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

### 食品を選択する能力



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。

### 感謝の心



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。

### 社会性



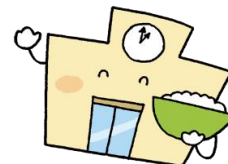
食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

### 食文化



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。

## 学校における食育とは



食育は生きる上での基本で知育、徳育、体育の基礎となるべきものとされています。学校においては、学校給食や食に関する指導、教科を通して子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身につけられるようにすすめていきます。

# 《みなさんの成長を支える給食》

学校給食は、成長期に必要なエネルギーや栄養素がしっかりとれる大切な一食です。

## 主食

おもにごはんで、パンやめんもあります。

おもに炭水化物をとることができ、エネルギー源になります。

## 牛乳(200mL)

成長期に大切なたんぱく質やカルシウム、ビタミンをしっかりとることができま

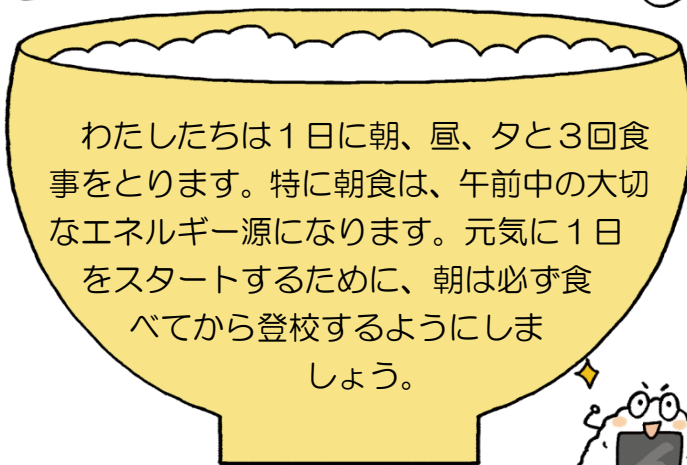
## 副食など(おかず)

魚や肉、たまご、野菜、海そう、きのこ、豆など、いろいろな食材と使い、栄養のバランスを考えた料理で、味付けにもこだわっています。たんぱく質や脂質、ビタミン、無機質をとることができます。

## ～毎日朝ごはんを食べましょう～

朝ごはんは、1日の始まりのエネルギー源となり、睡眠中に下がった体温を上げ、血流をよくして、排便を促すなど、さまざまなよい効果があります。また、脳にもエネルギーが供給されて、集中力も増します。

### 元気な1日は朝食から！



わたしたちは1日に朝、昼、夕と3回食事をとります。特に朝食は、午前中の大切なエネルギー源になります。元気に1日をスタートするために、朝は必ず食べてから登校するようにしましょう。



### 朝食をとる習慣がない人は…



→まずは何かを食べましょう！

いきなり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。食べることに慣れてきたら少しずつ食品を増やしていくとよいです。



## 食育クイズ

グリーンピースは、豆が大きくなる前は、ある野菜として売られています。それは何でしょうか？

1. 「絹さや」と呼ばれる「さやえんどう」
2. さやいんげん
3. オクラ