

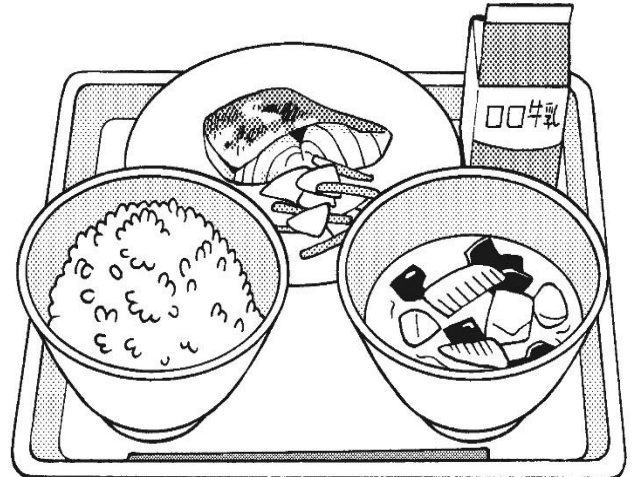
きゅうしょくだより

令和6年4月号
座間市立相模野小学校
校長 田中 恵子

ご入学、ご進級おめでとうございます。新学期がスタートし給食も始まります。今年も1年間、栄養バランスのとれたおいしい給食で、みなさんの成長と健康を支えていきます。また、食事の大切さやマナー、地場産物、食文化を学ぶ教材です。今年度もどうぞよろしくをお願いします。

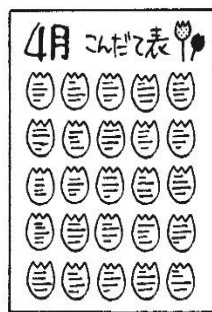
おいしい 学校給食 学べる

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめるための教材としての役割もあります。



適切な栄養量がとれます！

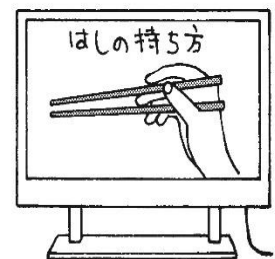
学校給食は、「学校給食摂取基準」（文部科学省）に基づき、望ましい栄養量を算出して、献立を立てています。具体的には、カルシウムなどの、家庭での食事では不足しがちな栄養素を、可能な範囲で、学校給食で補うなどの工夫がされています。



教材です！

給食の時間では、準備から片づけまでの活動を通して、正しい手洗いやはしの使い方などの望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

また、授業の導入やふり返りで、献立や食品などが使われていて、教材にもなっています。



給食当番の健康&衛生チェック

感染症予防のため、健康や衛生チェックをして、体調が悪い時は先生に伝えて当番をかわってもらいます。

下痢はしていない



発熱、腹痛、おう吐はしていない



衛生的な服装をしている



手をきれいに洗った



食事の時もよい姿勢をしよう

よい姿勢で食べるために意識してほしいのは、腰をぴんと立て、背筋を伸ばして座ること、足の裏を床にしっかりとつけることです。背中を丸める、ひじをつく、足を投げ出すなどの悪い姿勢になっていないのかを、自分でも確認してみて、正しい姿勢で食べるように心がけてください。



食に関する指導の目標

学校教育活動全体を通しての食に関する指導の目標は下記の通りです。

(知識・技能)

食事の重要性や栄養バランス、食文化等についての理解を図り、健康で健全な食生活に関する知識や技能を身に付けるようにする。

(思考力・判断力・表現力等)

食生活や食の選択について、正しい知識・情報に基づき、自ら管理したり判断したりできる能力を養う。

(学びに向かう力・人間性等)

主体的に、自他の健康な食生活を実現しようとし、食や食文化、食料の生産等に関わる人々に対して感謝する心を育み、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を養う。

出典 文部科学省「食に関する指導の手引—第二次改訂版—(平成31年3月)」

作ってみませんか？ (24日の献立より) 「春雨サラダ」

材料	4人分
春雨	30g
にんじん	30g (小1/4本)
きゅうり	1本
キャベツ	4枚
鶏肉の水煮缶	20g

さとう	大さじ1弱
しょうゆ	大さじ1と1/2杯
す	大さじ1
ごま油	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1
白ごま	小さじ1

作り方

- ① 春雨はもどして、ゆでて冷ましておく
(長ければ食べやすい長さに切っておく)
- ② にんじん、キャベツ、きゅうりはせん切りにして、ゆでておく。(学校のサラダの野菜はすべてゆでています。)
- ③ ごまと調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ 春雨とゆでた野菜を③のドレッシングであえる。



