

# 食育だより

令和5年4月10日

1号

碧南市教育委員会

## ご入園・ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい環境での生活がスタートしました。学校給食は、子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、さまざまなことを学ぶ教材となるものです。地場産物や郷土料理などを取り入れ、安全や衛生に配慮しながらおいしい給食作りに努めていきたいと思っております。本年度もよろしくお願いいたします。



### “学校給食”を詳しく知ろう!

学校給食とは、主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスの良い食事の手本となるものです。子どもたちが一日に必要な栄養量のおよそ1/3を基準としています。ぜひ、ご家庭で献立を考えるときの参考にしてください。



#### 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

#### 主食

**おもにエネルギーのもと**になる食品  
ごはん(愛知県産):週4回  
パン:週1回程度  
めん:月1回



#### 牛乳

成長期に特に必要な**カルシウム**を多く含む

#### 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



### 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



心や体の健康のために望ましい食事のとり方を理解し、よりよい食習慣を身につける。

#### 食品を選択する能力



正しい知識・情報を基に、食品を選び、簡単な調理をすることができる。

#### 感謝の心



食べ物的大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。

#### 社会性



食事のマナーを身につけたり、協力して食事の準備や片付けを行ったりすることで、コミュニケーションを図り、心を豊かにする。

#### 食文化



地場産物や郷土料理に触れ、食文化や食に関わる歴史等を理解し、郷土を誇りに思う心をもつ。

# 目指せ! 給食マスター

給食の時間を楽しく過ごすためには、みなさんに守ってほしいルールやマナーがあります。みんなで楽しく食べるために、ルールを守って給食マスターを目指しましょう。

## 給食当番の身支度・準備 6つのポイント



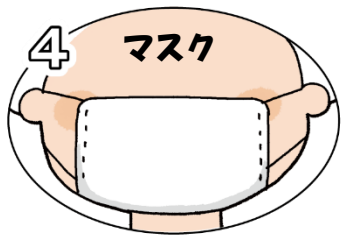
**1 つめ**  
つめは、短く切っておきましょう。



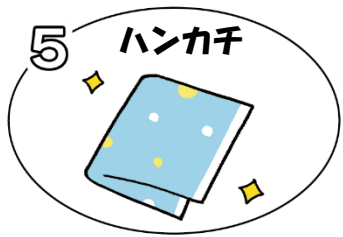
**2 エプロン (白衣)**  
清潔なエプロン (白衣) を身につけ、フードなどがエプロン (白衣) の外に出ないようにしましょう。



**3 帽子**  
髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。



**4 マスク**  
マスクは、鼻と口が隠れるようにつけましょう。



**5 ハンカチ**  
清潔なハンカチを用意しましょう。



**6 手洗い**  
石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。

### 給食当番のお仕事編



1人分を考えて盛り付けましょう。



汁物は、底からやさしくかき混ぜ、具を均等によそいましょう。

### 当番以外の準備編



机の上は、きれいに片付けましょう。

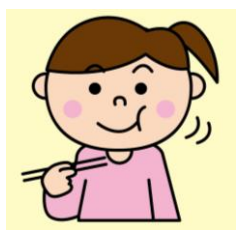


「いただきます」をするまで、席で静かに待ちましょう。

### 給食の食べ方編



床に足をつけ、背筋を伸ばして食べましょう。



口をとじて、よくかんで食べましょう。

### 後片付け編



食べ残しは、それぞれの容器に戻しましょう。



食器は、種類ごとに分けてやさしく返しましょう。