

# 食育だより

令和8年4月13日

1号

碧南市教育委員会

## ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節になりました。期待に胸を膨らませた新入生・新入園児を迎え、今年度の学校給食がスタートします。安全で、おいしく魅力ある給食づくりに努めていきたいと思っておりますので、ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

### 学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は、「学校給食法」に基づいて実施されています。栄養のバランスがとれた食事を提供することで、給食が食事の見本となります。成長期の子どもたちの健康の保持・増進を図り、望ましい食習慣を身に付けられるように、目標を7つ設定しています。学校で食べる食事というだけではなく、教育の一環として位置づけられています。

- ① 適切な栄養の摂取による心身の健康を目指します



- ② 食事について正しい知識と判断力を身につけ、望ましい食習慣を養います



- ③ マナーを守り食事をすることで、明るい人間関係や社交性を養います



④ 食べ物は、自然の恵みや生き物の命をいただいていることを理解し、生き物や自然に感謝する心を養います



⑤ 食生活が多くなると多くの人々の活動に支えられていることを理解し、働くことへ感謝する心を養います



⑥ 日本の行事食や郷土食、地域でとれる食材を知り、食文化への理解を深めます

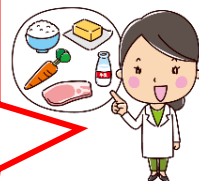
⑦



⑦ 食糧の生産・流通・消費についての理解を深めます

### 今年度の献立は、世界の味が楽しめます!

毎日の給食が楽しく、豊かな時間になるように、さまざまな工夫をしています。今年度はサッカーワールドカップの開催国(アメリカ合衆国・カナダ・メキシコ)や、第20回アジア競技大会(2026/愛知・名古屋)の参加国であるアジアの国々の料理を1年間にわたって紹介していきます。お楽しみに!



# 安全においしく給食を食べるための約束

給食は、みなさんが安全に食べられるように作られています。給食を最後まで安全に食べるために、給食を配膳するときや、食べるときに、一人ひとりに守ってほしいルールやマナーがあります。楽しい時間をすごせるように、以下のことに注意しましょう。

## ！ 給食の前に気をつけること

教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。



給食の中に、消しゴムのカスなどが入らないように机の上をきれいにしましょう。

手をせっけんできれいに洗いましょう。



毎日、清潔なハンカチをもってくださいましょう。

給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。



立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。

## ！ 食べるときに気をつけること

姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。



足を組んだり、犬食いになったりしないようにしましょう。

食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。



口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。

食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。



食べ物を吸い込んでしまうと、のどにつまる危険があります。

今年度から

## かみカミデー スタートします!



かみカミデー

今年度から、よくかむことを意識して食べられるように【かみカミデー】を毎月1回取り入れます。よくかんで食べると、体にいいことがあるだけでなく、安全に給食を食べることができます。献立表をよく見て、【かみカミデー】をさがしてみよう。そして【かみカミデー】には、いつもより、よくかんで食べることを意識しましょう。

★ ！ よくかむと こんなに良いことがあります ! ★



脳が活性化する



消化・吸収をよくする



虫歯を予防する



食べ物が小さくなるので喉をとおりやすくなる

### よくかんで食べたい食べ物

丸くツルツとしたもの	粘着性の高いもの	かみ切りにくいもの	かみごたえのあるもの
<p>ミニトマト ぶどう うすらの卵</p>	<p>ご飯 もち パン</p>	<p>水菜 タコ イカ</p>	<p>にぼし ごぼう れんこん</p>
<p>さくらんぼ 白玉だんご</p>	<p>いも類</p>	<p>りんご</p>	