

給食だより

(毎月19日は食育の日)



令和6年
4月号
何北中学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。

新しい学校、そして新しい学年、子どもたちは期待と不安を胸にいただいていることでしょう。そんな子どもたちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度もおいしくて安全な給食を給食室一同力を合わせて届けていきたいと思ひます。

食育で育てたい6つの力

学校での食育の教材の核となるのは、毎日の給食です。文部科学省『食に関する指導の手引』『学校給食実施基準』、そして地域の教育委員会で決めた方針にそって、食育にふさわしい給食を作ります。学校の食育はおもに次の6つの視点から、学校教育活動全体を通して、食に関する資質・能力を「知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」「学びに向かう力・人間性等」の「三つの柱」で育てていくことを目指しています。

食事の重要性

食事をすることは楽しく、心を豊かにしてくれることを感じ



心身の健康

栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる。



食品を選択する力

知識や情報をもとに、自ら判断する



感謝の心

食に関わるさまざまな人の仕事をふりを知り、身近に感じる



社会性

食事を通して協力し、人のことを思う優しさを育む



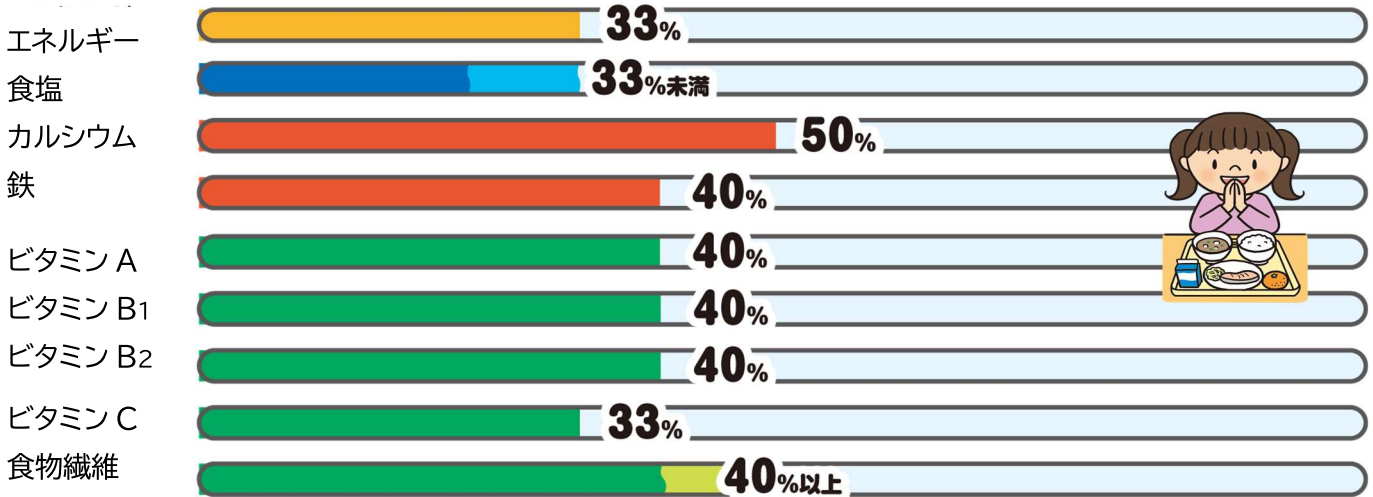
食文化

地域ごとの多様性や豊かさをふりを知り、大切にする



学校給食の栄養

1日の食事摂取基準※1などに対する学校給食の割合



学校給食は、栄養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、健康的な食べ方の手本となり、伝統的な食文化などを学ぶ大切な機会にもなります。

※1)食塩と食物繊維については「日本人の食事摂取基準」の「目標量」、他の栄養素は「推奨量」での比率になります。

1日の生活リズムを作る朝ごはん

早起きができなくて、「朝ごはんを食べないで登校してしまった」というようなことはありませんか。みなさんは、小学校の頃から「しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう」とよく言われてきたと思います。それはなぜだと思いませんか？

じつは、みなさんの1日の生活は、「食べる」ことをきっかけに動き出しているからです。

生活の「リズム」や「サイクル(循環)」ともいうこともあります。思い浮かべてください。まず朝起きたら、トイレに行くと思います。そして顔を洗って、着替えて朝ごはん。朝ごはんは、おもに午前中の活動のためのエネルギーをチャージするための食事です。さらに朝ごはんは体内でエネルギーがきちんと使われるように働くビタミン、そして成長期のみなさんの体をつくるたんぱく質やミネラル(無機質)も補給します。とくに朝ごはんは1日を健康的な生活リズムで過ごすための、大事なスタート地点です。

