

# 食育だより

令和4年4月19日発行  
毎月19日は食育の日  
所沢市立北野中学校  
栄養教諭 T・M

新年度が始まりました。新入生のみなさんも在校生のみなさんも、新しい生活に、不安と期待が、入り交じっていることと思います。楽しい学校生活を送るためには、健康第一！特に環境が変わる4月は、疲れがたまりやすい時です。早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。毎日を健康で過ごすためには、食は大切です。授業やおたよりを通して、「食」について、みなさんと一緒に考えていきたいと思っています。よろしくお願いします。



## 新学期最初の給食は!?

- ★たけのご飯
- ★牛乳
- ★鱈の野菜あんかけ
- ★桜かまぼこのすまし汁
- ★キャベツのごまあえ



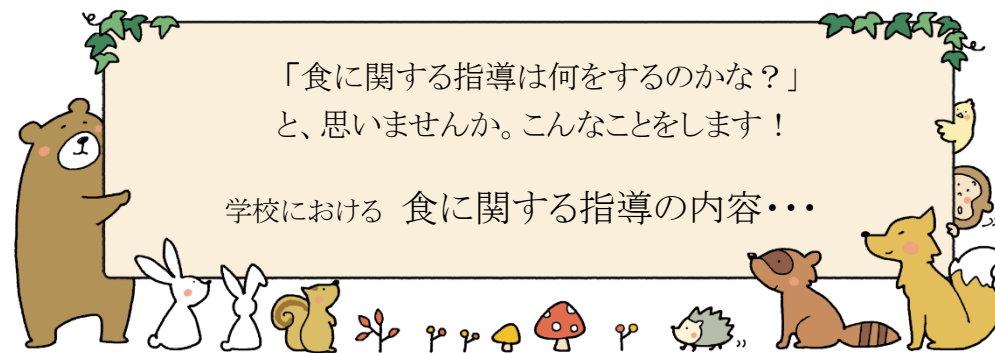
毎日の給食は、おいしく食べてもらえていますか？給食は栄養士の好みで作られているのではなく、決められた『学校給食の7つの目標』があります。例えば、「適正な栄養を摂りましょう。」「社会性を身に付けましょう。」「郷土料理や伝統的な食文化理解を深めましょう。」などがあります。

今年度はじめの給食は、今が旬の春の食材の「たけのこ」「鱈」「春キャベツ」「新たまねぎ」を使って給食を作りました。給食時にクラス訪問をしましたが、笑顔で食べて

いてくれていて、安心しました。しばらくは、コロナ対応での前向き・黙食が続きますが、楽しい時間になるようにおいしい給食・食の情報を伝えていきたいと思っています。

### 4月から北野中学校に来ました！

本年度からお世話になります。栄養教諭の田村真理です。食べることが好きで栄養士になりました。そんな私も、小学生の頃は好き嫌が多く給食を残す子供でした。じゃがいも・牛乳が嫌い、毎日困っていました。好き嫌いや食で困っていることがありましたら、いつでも声をかけてください。



「食に関する指導は何をするのかな？」と、思いませんか。こんなことをします！

学校における 食に関する指導の内容・・・

食に関する指導は、学校の教育活動全体を通して行われます。



各教科や外国語活動、総合的な学習の時間、特別活動、自立活動は、食に関する指導と関連づけることができます。関連づけることで、食育の充実や教科等のよりよい目標達成につながります。

学校給食は、児童生徒の健康の維持・増進、体位の向上を図り、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけるために重要な教材です。また、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。

偏食、肥満・やせ傾向にある児童生徒や、食物アレルギーを有する児童生徒など、全体での指導では解決できない健康に関する個別性の高い課題について改善を促すために相談指導を行っています。

## Q. 栄養のバランスがとれていれば好ききらいがあってもよいのでは？

A. 栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素が含まれた食べ物を食べていれば問題はありません。ただし、日本には地域色豊かな地場産物や郷土料理があり、世界にはさまざまな料理があります。苦手なものが少なければ、こうした食材や料理を楽しみ、食の幅を広げることができます。



ポイント！！  
生まれながらの好き嫌いはありません。体に必要なものを「おいしい」、有害なものを「まずい」と感じます。

甘み・塩みは好き！  
酸味・苦味は嫌い！

体験を重ねると、無害とわかって食べられるようになります

✿気になるレシピや、食について知りたいことがありましたら、気軽にリクエストしてください。