

# 食育だより

令和5年4月25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 M・M

新年度が始まりました。新入生のみなさんも上級生のみなさんも、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。



## 新年度の入学・進級お祝い給食は!?

- ★たけのこご飯
- ★牛乳
- ★イカの竜田揚げ
- ★桜かまぼこのすまし汁
- ★磯和え
- ★お祝いいちごゼリー



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。

今年度のお祝い給食は、今が旬の春の食材の「たけのこ」「春キャベツ」「新たまねぎ」を使って作りました。また、イカの竜田揚げは、下味をつけるために、イカを醤油・生姜・酒に漬け込み、片栗粉の衣をつけて揚げました。

お祝い給食の前日に、1年生のクラスを訪問しました。おいしいと笑顔で食べてくれていて、安心しました。今年度もコロナ対応での前向き給食は続いています。が、会話は少しできるように変化しました。より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。



### 今年度もよろしくお願いします！

本年もお世話になります。栄養教諭の美原真理です。食え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いが多く給食を残す子供でした。じゃがいもと牛乳が嫌いで、毎日困っていました。好き嫌いや食で困ることがありましたら、いつでも声をかけてください。

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。



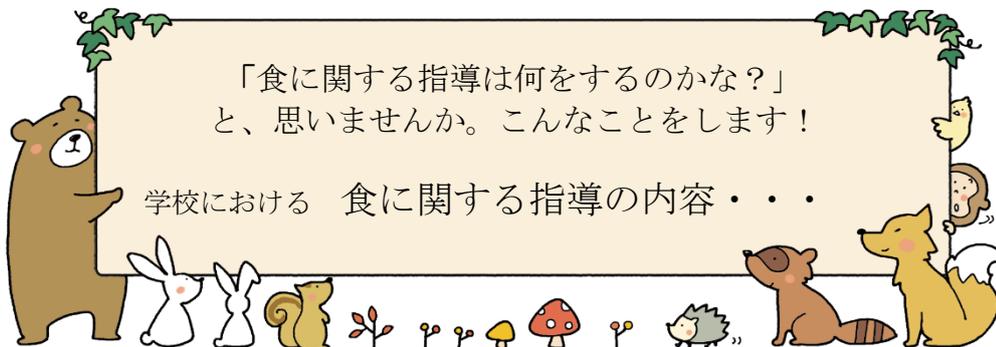
こんな疑問がありませんか？



## Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの？

日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。

興味をもってもらい、食について考えてもらえるとうれしいです。



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。



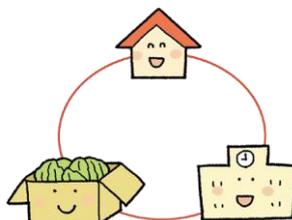
学校給食は、児童生徒の健康の維持・増進、体位の向上を図り、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけるために重要な教材です。また、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



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。

## 家庭・地域・学校の連携で 食育をより豊かなものに！

子どもたちが、食に対する知識を深めて、日常生活で実践していくためには、家庭と学校が連携して食育に取り組むことが大切になってきます。また、地域のよさを理解してもらうためには、地場産物を給食に取り入れたり、農家や地域の方々との交流を深めたりしていきます。



食育は、学校だけでは完結することができません。みなさんご協力をよろしくお願いいたします。



**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

