



食育だより 4月号

広島市立口田東小学校

4月になり、新しい学年がスタートしました。元気いっぱいの1年生を迎え、学校は活気づいています。子どもたちの楽しみにしている給食も2年生から6年生は8日(木)、1年生は16日(金)から始まります。今年度も、安全でおいしい給食づくりをめざします。保護者の皆様のご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

また、今年度から「給食だより」の名前を「食育だより」に変更しました。

より一層家庭での食育に役立てていただけるよう努めてまいりますので、ぜひご活用ください。

学校給食は

バランスのよい食事の見本です

広島市では、子どもたちの健康の増進、体位の向上を目指すために、正しい食事のあり方や望ましい食習慣を身につけ、食事を通して好ましい人間関係を育てることなどをねらいとし、このような献立内容としています。

デザート

季節の果物などがつきます。



献立内容



牛乳

毎日つきます
(200ml)

おかず
(主菜・副菜・汁物) 煮物・汁物・和え物・揚げ物などがバランスよく組み合わせてあります。

主食

ごはんが週4回、パンが週1回です。学年や季節によって量が変わります。

はしまたはスプーンで食べます。



学校給食を生きた教材に・・・



学校給食では、月ごとに給食目標を設け、学年の発達段階にあわせて給食指導を行っています。また、給食の献立を「生きた教材」として活用するために、「献立のテーマ」を決め、特色ある献立年間計画をたてています。

教科と関連した献立や食文化の伝承ができるような献立を立て、適宜、新しい料理も取り入れています。そして、献立に関連した指導資料を各校へ配布し、給食の時間の指導等に活用しています。4月の給食指導資料のいくつかを紹介します。

給食目標

毎月、掲示資料等を活用して、給食時間に給食目標の指導をします。



献立のテーマ

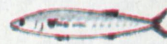
月別にテーマを決めて、献立作成や給食指導に役立てます。



教科関連献立

教科と関連した食に関する指導ができるように献立を工夫し、給食放送等を活用して指導します。

4月は春の献立(音楽科・国語科)として、「たけのこごはん」や「さわらの照り焼き」を取り入れています。



食文化の伝承

毎月、行事食や郷土食、地場産物を活用した献立から、日本の食文化を知ることができるように献立作成をしています。

4月は郷土食「広島県」の「あなごめし」や「もみじまんじゅう」、地場産物の「ねぎ」や「はっさく」を使った献立を取り入れています。



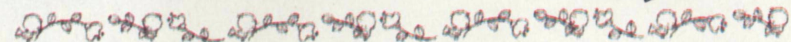
食育だより 1年生号

広島市立口田東小学校

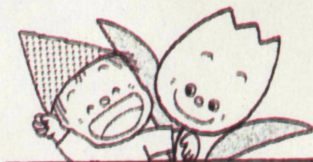
はじめての学校生活に、子どもたちは少しとまどいながらも、毎日を元気に過ごしています。

楽しみにしていた給食が 16日(金)から始まります。

そこで、学校給食について、より深いご理解とご協力をいただくために、お知らせとお願いをします。



楽しくおいしい給食がはじまります!



Q. 栄養価は?

A. エネルギー、たんぱく質、脂質、カルシウム、鉄、ビタミン類、食塩、食物せんい、マグネシウム、亜鉛について基準値に基づいて計算しています。



Q. 献立は?

A. 栄養士が考えます。その献立をもとに、校長、教諭、栄養士、調理員、保護者、教育委員会の代表者による献立作成委員会を開催し、それぞれの意見を取り入れて決定します。



Q. 学校給食のねらいは?

A. 学校給食は教育の一環として行われ、食事の正しいあり方を体験させるとともに、食事を通して好ましい人間関係を育成すること、食に関する指導を効果的に進めるための重要な教材として活用することをねらいとしています。

Q. 給食費は?

A. 一食 220 円です。すべて食材料費に使っています。

Q. 給食の食材料は?

A. 安全な食材料が使用できるように、物資選定会を行っています。購入は(財)広島市学校給食会が入札により一括で行っています。

より楽しい給食にするために

①給食の前には石けんで手を洗う。



- ハンカチは毎日きれいなものを持ってくる。
- つめを短く切る。

②食事のあいさつをする。



③はしをじょうずに持つ。



④好ききらいせず、なんでも食べる。



⑤決められた時間内に食べる。 ⑥くだものは自分で皮をむいて食べる。

(20分程度)



⑦落ちついて、席について食べる。

⑧後かたづけは自分でする。



給食は決められた時間内に配膳・食事・後かたづけをします。その中で、みんなで協力すれば、手早く、楽しくできることを学びます。ご家庭でも、食事の準備、後かたづけなど、簡単なお手伝いができるといいですね。