

ランチルーム

黒島小中学校(黒島はまゆう学園)

文責 栄養教諭 田中 香代子

低学年のみなさんは、おうちのひとといっしょによみましょう。



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

今月の給食だよりでは、『食育』とは何か、学校での食育の取組などについて紹介します。

「食育」ってなに？

平成17年に「食育基本法」が、平成18年に「食育推進基本計画」が制定され、『食育』という言葉があらゆる場面でとりあげられるようになりました。『食育』という言葉はよく聞くけど、具体的にはどんなことか、よくわからないという声も聞きます。

『食育』とは、『食をとおして生きる力をはぐくむこと』です。近年、偏った栄養摂取、朝食欠食など食生活の乱れや肥満・痩身傾向など、子どもたちの健康を取り巻く問題が深刻化しています。こうした問題を解決する重要な役割を果たすのが『食育』です。

子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、家庭や学校において積極的に食育に取り組んでいくことが重要となっています。

食育で子どもたちに身につけさせたい力

食べ物を大事にする
感謝の心をもつ

好き嫌いしないで
栄養バランスよく食べる

正しい食事のマナーで
楽しく食事をする

食べ物の選択や
食事づくりができる

食事の重要性や
楽しさを理解する

日本の食文化を理解し
伝えることができる



子どもたちが一生涯にわたって健康に生きていくことができるよう、成長期である今、正しい食習慣を身につけさせることがとても大切です。そのために、家庭・学校で連携して、一緒に『食育』に取り組んでいけたらと思います。



学校での取組

本校では、基本的な生活習慣を定着させるため、生活チェックカード「黒島っ子元気大作戦」を実施しています。「早寝」「早起き」「朝ごはん」「はみがき」「ゲーム」「歩いて登校」「手洗い」など7つの項目のチェックをおこない、自らの生活習慣を振り返るようにしています。

前期課程は5月から毎月、後期課程は年3回実施しています。今月は今週がチェック期間です。22日(日)までしっかり意識して毎日を健康に過ごしてほしいと思います。

健康なからだをつくるために大切なことについて、ランチルーム前に掲示しています。



給食室と子どもたちをつなぐ取組

学校給食は、成長期にある子どもたちの心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、健康の増進、体位の向上を図ることに加え、食に関する指導を効果的に進めるための生きた教材です。ただ、食事としてとるだけではなく、給食当番活動を通して、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせることができます。毎日の給食を「おいしい」「楽しい」と思ってもらえるよう、衛生管理に十分配慮しながら、給食室の調理員さんはがんばって給食をつくっています。

また、子どもたちにとって、給食を食べる時に、給食に関わる人たちのことを思いながら食べることは、感謝の心を育てる上でとても大切なことです。食べる側、作る側がお互いの顔を知り、お互いのことを思いながら給食を食べる(作る)。

そこで、給食室内に子どもたちの顔写真を掲示しています。おいしそうに給食を食べる18人の子どもたちの笑顔の写真。この子どもたちのためにがんばっておいしい給食を作ろう!という気持ちになります。今後、給食室前に調理員さんたちの紹介もする予定です。



今月の給食



6月10日(水)
【歯と口の健康週間】
小魚チャーハン 牛乳
チンゲン菜のスープ
イカ天ぷら かおりあえ



6月18日(木)
はちみつパン 牛乳
青じそスパゲティ
フレンチサラダ