

6月の給食だよ!

令和3年6月30日
黒島小中学校（はまゆう学園）
文責 学校栄養職員 林田季良々

梅雨に入り、ジメジメと雨の多くなる季節になりました。食事前の手洗いうがい、清潔なハンカチを身に着けるなど、身近な衛生管理について、お子様にお声かけをお願いします。しっかり加熱する、料理ができたらずぐに食べる、冷蔵庫で保存するなど、食品の管理にも十分お気をつけください。

6月は食育月間

みなさん、自分自身の「食」について考えたことはありますか？

充実した学校生活を送るためには元気な心や体が欠かせません。それらをつくるのに大切なのが「健全な食生活」です。6月は「食育月間」です。この機会に普段の食生活を見直してみませんか？

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

例えばこんなことも食育です



一緒にお買い物をする



一緒に料理をする



家族で食卓を囲む

さらにこんなことも
できるとよいですね!



・家庭菜園や農業などを体験する機会をもつ



・地域に伝わる郷土料理や行事食を取り入れる

そのほかにも、「毎日、朝食を食べる」、「食材の無駄をなくす」など、様々なものがあります。

学校給食は、栄養を満たすだけでなく、望ましい食習慣や実践力を身につけるための「生きた教材」としての役割があります。地域に伝わる料理や行事食を取り入れて、食文化を継承する役割も果たすよう努めています。

黒島小中学校の給食では給食室と子どもたちの心をつなぐために、給食室に子どもたちの素敵な笑顔の写真をはっています。この笑顔のために毎日おいしい給食を作ろう!という思いで頑張っています。

～食育で育てたい食べる力について～

- 心と体の健康を維持できる
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 日本の食文化を理解して伝えることができる
- 食事の重要性や楽しさを理解できる
- 一緒に食べたい人がいる
- 食べ物やつくる人への感謝の気持ちを持つ



～給食配膳のようす～



前期課程はみんなで給食当番を行います。
おぼんや台ふきの係になった人が自分の
仕事が終わったら配膳にまわります。

後期課程は人数が少ないため、係が最後
までごはんやおかずをつぎ分けたらそれ
ぞれの机に持っていきます。

～給食指導について～

給食時間に各クラスで給食の指導を行いました。1・2年生には牛乳のおはなし、3・4年生には噛むことについてのおはなしを給食の時間に行い、また、5・6年生には学活の時間に「噛むことのいいところ」についての授業を行いました。後期課程には給食の時間に牛乳クイズを行いました。食育月間だけでなく、これからも定期的に給食指導を行い、児童生徒のみなさんにもっと食についての知識・関心を高めてもらえたらと思います。ご家庭のほうでも引き続きご指導よろしくお願ひいたします。



- *小魚チャーハン
- *牛乳
- *チンゲン菜のスープ
- *いか天ぷら
- *甘酢きゅうり

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」でした。そこで、6月4日に歯ごたえのある食べものをよく噛んで食べることを意図していか天ぷらやごはんの中に小魚を混ぜた「噛み噛みメニュー」を提供させていただきました。