

# 食育だより 4月号

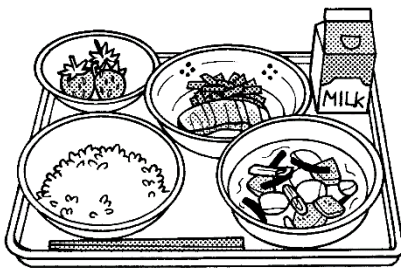
令和4年4月7日

佐世保市立世知原小学校

文責 栄養教諭 末永由紀子

新年度が始まりました。「食育」は知育、徳育、体育の基礎となる大切なものです。食育基本法の前文には、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」とあります。学校の食育の中心は「学校給食」です。安全安心でおいしい給食を通して、子どもたちに食のすばらしさを伝えていきます。

## 学校給食は 生きた教材です



学校給食は、食に関する知識や実践力を身につけるために、大切な教材となります。

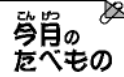
また、給食当番をすることによって社会性を身につけたりします。

ご家庭でも、配膳などの手伝いをさせてください。

## かんたん えいようワンポイント

### 食事を五感で味わいましょう。

食べ物は、体の栄養になります。でも心の栄養にもなります。心の栄養になるためには、食事を体全体で感じながら食べましょう。五感とは、**視覚(見た目)**、**聴覚(音)**、**嗅覚(におい)**、**触覚(舌触り、のどごし)**、**そして味覚(味)**のことです。コリコリする音や、あざやかな色なども楽しんでたべましょう。



## たけのこ

たけのこは、山菜の仲間で春が旬の食べ物です。

日本には四季があります。私たちの体の中にも四季があると言われてています。

たけのこなどの山菜には、えぐみがあります。苦みがある、春ならではのものを食べて、私たちの体もしっかり目を覚ませましょう。

