



4月食育だより

令和4年4月14日

(毎月19日は食育の日)

佐世保市立日宇中学校

学校栄養職員 井石 理佳

学校栄養職員 桃野 歩乃佳

ご入学・ご進級おめでとうございます。給食は栄養補給だけでなく、食育の「生きた教材」として、健康的に過ごすためのよい食べ方の習得や生命への感謝の心を育むこともめざしています。今年度も給食を通して食べ物や食生活について学び、友人と楽しい給食時間を過ごしましょう。

学校での食育

食育はご家庭や地域との連携を図りながら、学校全体で推進していくことが学習指導要領においても示されています。学校での食育は以下の6つの視点から行われています。

○食事の大切さ、喜び、
そして楽しさを知る



○健康を保つための自己管理
能力を身に付ける



○正しい知識、情報をもとに
食品を選ぶ力をもつ



○食べ物を大切にし、かわる
人々に感謝する



○マナーや思いやりの気持ちなど
社会性を育む



○地域の産物や伝統的な食文化を
知り、未来に伝える



五大栄養素・三色食品群・6つの基礎食品群について

五大栄養素とは、食品そのものに含まれる栄養素を体への働きごとにグループ分けしたものです。炭水化物・脂質・タンパク質・無機質（ミネラル）・ビタミンからなります。

三色食品群とは、含まれている栄養素の種類とその働きの違いによって、食品を3つのグループに分けたものです。グループごとに赤・黄・緑と色分けされており、赤は体を作る栄養素、黄はエネルギーのもととなるもの、緑は体調を整える効果のあるものをそれぞれ示しています。

6つの基礎食品群は栄養素の働きをより細分化したものです。

献立表に、材料名とその主な働きを書いています。今日の給食はどのような材料が使われているのかな？と献立表を見る習慣をつけましょう。

