

食育だより

令和6年4月

阿知須学校給食センター

毎月19日は「食育の日」です

春の日差しを受けて、花々が咲きほこる中、新年度がスタートしました。

給食時間では、子どもたちが栄養バランスのとれた食事をクラスの仲間や先生と一緒に食べ、心身ともに健康を育んでいきます。また給食を「生きた教材」として、健康に過ごすためのよい食べ方やマナー、協力の大切さや感謝の心を育む食育が進められます。今年度も安全でおいしい給食づくりを目指していきます。



学校給食の目標

学校給食は、学校での教育に欠くことのできないものです。学校で食育を行っていくための「生きた教材」として、給食時間はもとより、授業などでも活用されています。

●^{すこ}健康な体を育む



適切な栄養摂取で、子どもたちの健康増進を図る。

●^{しよくせいかつ}食生活のお手本になる



健全な食生活を営んでいくための、判断力と望ましい食習慣を養う。

●^{ちから}力を合わせ、^あ学校生活を心豊かに



互いに思いやって助け合う心や、明るい社交性を養い、学校生活を豊かにする。

●^{しぜん}自然と^{いのち}命の恵みへの感謝



生命や自然を尊重し、進んで環境を守る態度を養う。

●^{ささ}支え合いで^あ成り立つ^な食生活



食生活がさまざまな人の力に支えられていることへの理解を深める。

●^{でんとうてき}伝統的な^{しよくぶんか}食文化



日本や各地域の伝統的な食文化への理解を深める。

●^{せいさん}生産・^{りゅうつう}流通・^{しょうひ}消費



食料の生産・流通・消費の正しい理解に導く。

学校給食の7つの大きな目標（学校給食法第2条）

給食の献立について



学校給食では、成長期にある児童生徒に望ましい食習慣を身につけてもらうために、次のような点に配慮しながら献立作りをしています。

1. 食事の見本

季節感あふれる旬の食材を中心にいろいろな食品を組み合わせ、家庭における食事の目安になるようにしています。



2. 地産地消の推進

安心・安全な給食を提供するために、地域や県内の地場産物を使うように心がけています。



3. 食文化の継承

日本に昔から伝わる郷土料理（山口県のけんちょう、おおひらなど）や、行事食（節分、端午の節句、冬至など）を計画的に取り入れることで、日本の食文化を伝えていきます。

4. 「まごわやさしい」献立

日本人が昔から食べてきた伝統的な食事を表した「ま・ご・わ・や・さ・し・い」。この和の食材を食べることは、バランス良く栄養がとれるだけでなく、生活習慣病の予防にもつながります。

「まごはやさしい」献立の日を計画的に取り入れることで、日本の伝統的な食事や食材を伝えていきます。



規則正しい生活をしよう！

運動・食事・休養(睡眠)をきちんととって、規則正しい生活リズムをつくるよう心がけましょう。

はやお
早起きをして、あさ
しっかり食べることから1
にち
日が始まるようにすると、
まいにち
毎日の生活リズムが整いや
すくなります。

