

# しょくいくだより

真野小学校  
2019年4月発行

新年度が始まり、4月ももう終わろうとしています。5月からは新しい年号になり、大津市内の学校給食も3学期から中学校給食が始まります。大きな変化がある年になります。

1年生も15日から初めての学校給食が始まり、毎日クラスの仲間と楽しくおいしい給食時間を過ごしています。

今年度も昨年と同様に1年間、「しょくいくだより」を通じて、学校での食育の取り組みの様子やご家庭での食生活にお役に立つような情報をお伝えできればと思っています。ご家族みんなで読んでいただければ幸いです。



大津市食育推進キャラクター

“おぜんちゃん”

## 学校給食の7つの目標

## 学校給食と食育

安全、安心な学校給食を作るために食材の安全と素材の特性を生かし、いろいろな食品、料理を取り入れています。

大切な成長期の時期に良質なたんぱく質、家庭ではとりにくいカルシウム、鉄分、ビタミン類などが十分摂取できるように配慮しています。

なにより、魅力ある給食になるように「滋賀の産物を食べようデー」などのテーマ献立を取り入れています。

### <食育の日と食育目標>

月	食育目標
4	給食のきまりを守ろう
5	おはしを正しくもって食べよう
6	よくかんで食べよう
7	暑さに負けない食事をしよう
9	朝ごはんを食べよう
10	バランスよく朝ごはんを食べよう
11	バランスのよい食事をしよう (和食のすすめ)
12	感謝して食べよう(地場産物・行事食)
1	行事食を知ろう
2	好ききらいなく食べよう
3	1年間の食生活をふり返ろう

食育とは、知育、徳育、体育の基礎となるもので、さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。学校では、食育の中心である学校給食のほか、各教科等と連携し、学校教育活動全体を通じて食育に取り組んでいきます。

また、全国的に毎月19日は、「食育の日」とされていることから、本校でも19日前後に食育の日を設定し、毎月の食育目標にそった内容で食に関する指導を行います。

毎月19日前後にある食育の日にワークシートを書き、動画を各クラスで視聴します。

# バランスのよい朝ごはんを食べよう

昨年度の朝食調査では真野小学校の朝食摂取率は 90%でした。真野小学校の朝食摂取率は少しずつ上がっている傾向にありますが、10%の子はまだ朝ごはんを食べないで登校しています。また、朝食の内容をみると主食とおかずの組み合わせの人が多いですが、主食だけの人もいます。

全ての子どもたちが朝ごはんを食べて元気に登校してもらいたいと思い、今年度は保健教育と連携をとり、朝ごはんについて力を入れていきます。

毎日元気に子どもたちが学校生活を過ごすためには、保護者の方の協力が必要です。これからもたくさんお願いすることがあると思いますが、よろしくお願いします。




## 朝ごはんを食べることの大切さ

人間の体には、脳や各器官に体内時計があり、毎日一定のリズムを刻み、約 25 時間で一回りしています。

ところが、1 日は 24 時間周期なので、体内時計とずれてしまうため、このずれを修正し、リズムをととのえるために大切な役目をするのが、朝の光と朝ごはんです。

1 日を元気にスタートさせるために、早起きをして、朝の光を浴び、黄、赤、緑のグループの食べ物がそろったバランスのよい朝ごはんを食べるようにしましょう。

朝ごはんを食べるイラスト

黄色の食べ物 (頭のスイッチ)	赤色の食べ物 (体のスイッチ)	緑色の食べ物 (おなかのスイッチ)
黄の食べ物を食べると頭のスイッチが入り、眠っていた頭が目を覚めます。 黄の食べ物・・・ ごはん、パン、シリアルなど	赤の食べ物を食べると体の中の体温が上がり、活動しやすくなります。 赤の食べ物・・・ お肉、魚、卵、大豆・大豆製品	緑の食べ物を食べるとおなか動きやすくなります。 緑の食べ物・・・ 野菜、きのこ、果物
		

## お茶碗に名前書いてありますか？

毎日のように北部調理場には、汁碗と間違えて返ってくるお茶碗があります。無記名だと誰に返したらよいのかわからないまま、手元に返ってきません。また、名前だけの記入の場合、調理場では真野小学校を含む 16 校の小学校の給食を提供しているので、どこの小学校にお茶碗を返したらよいのかわからなくなり、手元に返ってこなくなる可能性があります。

フタとお茶碗に油性マジック等でしっかり学校名と名前の記入をお願いします。

