

食育だより

4月
植水小学校





ごにゅうがく ごしんきゅう 御入学、御進級おめでとうございます

しんねんど
新年度がスタートしました。子どもたちが健康な生活を送るために、
しょくせいかつ たいへんじゅうよう
食生活は大変重要です。これから1年間を通じて、子どもたちに食の
たいせつ
大切さについてお知らせしていきます。



がっこうきゅうしょく きょういく いっかん とくべつかつどう いちづ せいちょうき こ
学校給食は、教育の一環として特別活動に位置付けられています。成長期の子どもたちに、
しょくせいかつ かん ただ ちしき りかい ふか ころ こうりゅう ば おお いぎ
食生活に関する正しい知識や理解を深めていくことをはじめ、心の交流の場としても大きな意義を
もっています。学校給食は「生きた教材」です。毎日の給食の中で望ましい食習慣や食事のマナー、
ちいき しょくざい きょうどしょく まな きゅうしょく ひとびと かんしゃ さまざま
地域の食材、郷土食について学んだり、給食にたずさわる人々へ感謝をしたり、様々なことを
がくしゅう
学習していきます。

がっ こう きゅう しょく もく ひょう 学校給食の7つの目標

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>  | <p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>  | <p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>  | <p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>  |
| <p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>  | <p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>  | <p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>  |  |

がっこうきゅうしょく しょくじないよう 【学校給食の食事内容】

主食(ごはん・パン・めん)、牛乳、おかずを組み合わせた、栄養バランスのとれた食事です。

☆日本型食生活を大切にして、昔から伝わる行事食や郷土料理を取り入れています。

☆旬の食品を使い、季節の味と自然の味を大切にしています。

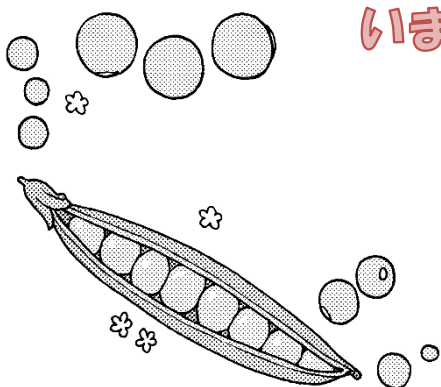
☆脂質のとりすぎを防ぐため、1食に占める脂質の割合が25～30%以内になるように献立をたてています。

☆まめやいも、野菜、海藻、小魚など、家庭で摂取しにくい食品を多く使用しています。

☆米は埼玉県産を、うどんや一部のパンも埼玉県産を使用しています。また、月に1回程度、地元じもとの農家が生産した米を「うえみずごはん」として提供しています。

あんぜん あんしん きゅうしょく ていきょう つと 【安全・安心な給食の提供に努めています】

給食では、衛生管理の基準が定められ、それに基づいて調理をしています。例えば、加熱調理は中心温度が75℃で1分間以上(ノロウィルス汚染の恐れがある食品は85℃～90℃で90秒以上)など、細かく決まっています。栄養バランスがよくておいしいだけでなく、徹底した衛生管理のもとで、安全・安心な給食づくりを行っています。



いまが旬です・グリーンピース.....

グリーンピースはえんどうの若い実です。ビタミンB群や炭水化物、たんぱく質が含まれています。缶詰や冷凍食品などで1年中出回っていますが、旬は4～5月の今の季節です。新鮮なものは香りも甘みも格別です。ゆでたてのグリーンピースをぜひ味わってみましょう。

こんげつ たのめもの 「あさり」

あさりの貝がらをよく見てみると、弧を描くように線が入っているのが分かります。これを「成長線」といいます。あさは、成長するときに貝がらも外へ外へと大きくなっていくので、このような線があらわれます。木でいう年輪のようなものです。成長線はあざりとおなじ二枚貝やさざえなどの巻貝でも見られます。

あさに含まれるうま味成分のタウリンは、血液中のコレステロールを下げるといわれています。あさりを食べる時は、ぜひ貝がらをじっくり観察してみてください。

