

4月食育だより



岩国市立美和中学校

本年度も学校給食が始まります。学校給食は学校教育の一環として、みなさんの栄養バランスのとれた適切な食事を先生や友達と一緒にとりながら、食事の大切さ、心身の健康、食事を選ぶ力、感謝の心、社会性、そして食文化を学ぶ食育の授業時間です。

新たな学校、学年でみなさんが勉強や運動を頑張れる力を給食から付けましょう！



給食の準備、しっかりできてる？

かたづけ

手洗い

当番の服そう

給食の片付けは、授業と食事の時間に区切りをつけ、気持ちも整理できます。

給食を食べるときに安全はとても大切です。石けんを使い、丁寧に手洗いをしてから給食を食べましょう。給食当番は、髪や服には目に見えない汚れが付いているので給食に付かないようエプロン、三角巾、マスクをきちんと身につけましょう。

給食時間の過ごし方



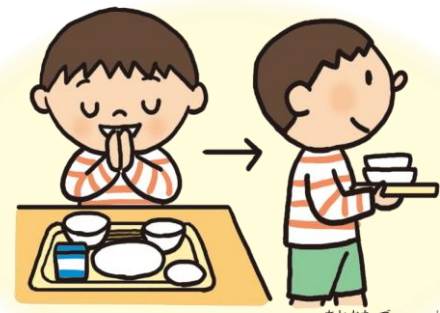
みんなで楽しく「いただきます」!



「ばっかり食べる」はなるべくないようにしよう。苦手そうなものでも、まずはひと口食べてみよう。



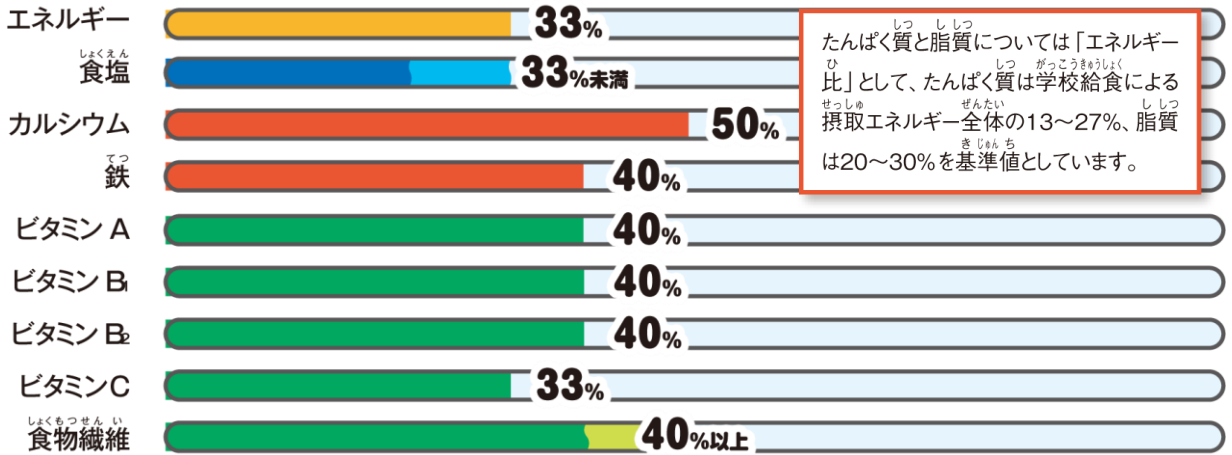
おしゃべりに夢中になりすぎず、しっかり食べよう。給食時間のお知らせや放送もよく聞こうね。



みんなで「ごちそうさま」をしてから後片付け。食器はていねいに扱おう。

学校給食の栄養

1日の食事摂取基準¹⁾などに
対する学校給食の割合

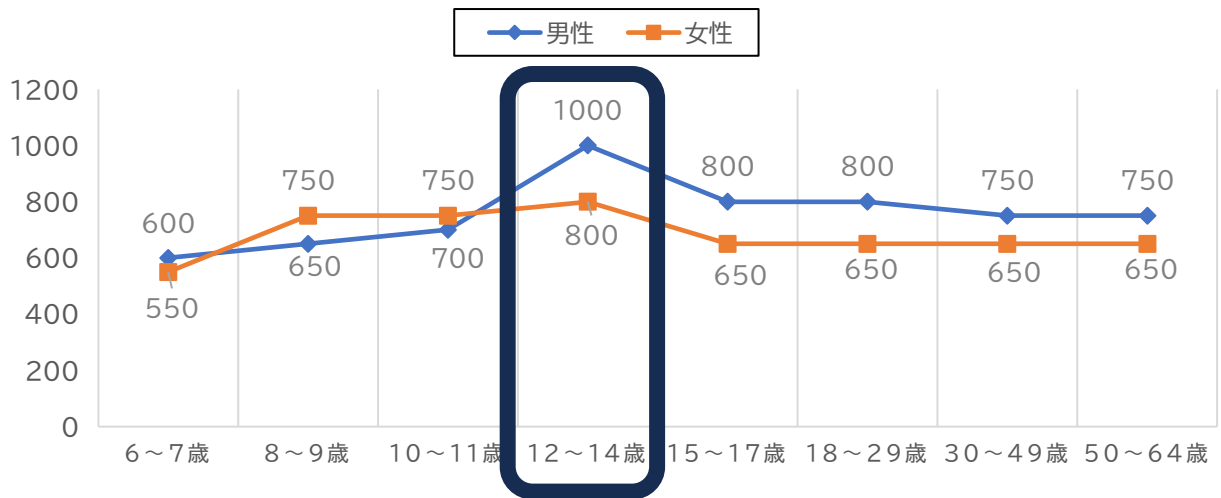


学校給食は、栄養バランスのとれた食事を提供することで子どもたちの健康を守ります。また「生きた教材」として健康的な食べ方の手本となり、伝統的な食文化などを学ぶ大切な機会にもなります。学校給食は、1日3食のうちの1食として必要な栄養素だけではなく、不足しやすい栄養素を補う役割もあります。

1) 食塩と食物繊維については「日本人の食事摂取基準」の「目標量」、他の栄養素は「推奨量」での比率になります。

給食から適正量を学ぼう

カルシウムの摂取基準



中学生の時期は人生の中で1番栄養が必要なときです。エネルギーはもちろん、鉄やカルシウムは大人よりも必要です。配られた給食1食分を全て食べることで必要な栄養をとることができるので、少しずつ量に慣れ、自分の身体に必要な栄養をとれるようになります。

一生に一度しかない成長期に学校給食で適正量を体感しながら学び、しっかり食べましょう。

今年度は、この2点を目標にして、みんなで給食時間をより良い時間にしていきましょう！

①衛生的に素早く配り、味わって食べられる食事時間を確保する。

②給食時間は食トレタイム！適正量を学び、しっかり食べよう！