

食育だより

平成23年1月19日
鹿嶋市立三笠小学校

毎月19日は食育の日



新年を迎え、3学期がスタートしました。これからが冬本番、冷え込みの厳しい季節到来です。バランスのよい食事を心がけ、睡眠をたっぷりにとって、元気に過ごしましょう。

1月24日～30日は学校給食週間です。

学校給食週間とは、学校給食の意義や役割などについて改めて考え、確認し、学校給食のより一層の充実発展を図ろうとするものです。

子ども達が毎日何気なく食べている給食ですが、その給食について少し考えてみましょう。

給食はこのような人々に
支えられています。

食材を作る人,とる人

野菜を作る人や、魚をとる人、牛などを育てる人などのことです。この人たちがいないと、料理は何もできません。農業を使わないなど、食べる人たちのために、こだわりを持っている人もたくさんいます。

食材を販売する人

収穫された野菜や魚などを包装し、販売します。また、その食材を給食センターまで運びます。



料理を運ぶ人

完成した給食を各学校へ運びます。鹿嶋市では、給食用のトラックが5台あります。

料理をする人

鹿嶋市の給食センターでは、約6200人分の給食を料理しています。作業は朝の8時前から始まります。食べ終わった後の片付けもしています。

献立を考え、材料を買う人

栄養バランスや季節感などをふまえながら、献立を考え、材料を選びます。

多くの人に支えられて出来上がる給食。残さず食べたいものですね。

食育の様子

学校で行った食に関する指導の様子をお知らせします。今回は、2学期末に行った授業についてです。

学級活動 3年生 「朝食を食べよう」

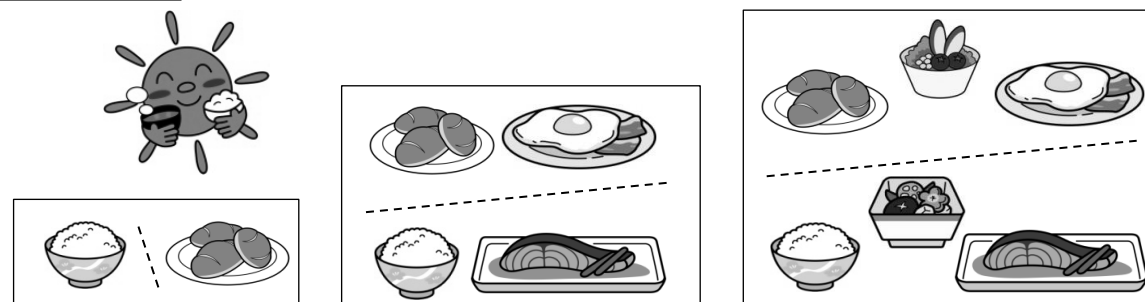
3年生は、朝食の大切さや、どのような朝食を食べたらよいかなどを学習をしました。

朝ごはんのメリット

- ・ 脳に栄養がいきわたる → 脳が活発に働く
- ・ 体温があがる → 血のめぐりがよくなる → 元気に活動できる
- ・ 胃や腸が刺激される → うんちがしたくなる

朝食の内容

朝食の内容によって、ステップを1～5まで分けました。



ステップ1
主食のみ

ステップ2
主食+主菜などの
おかず1品

ステップ3
主食+主菜
+副菜(野菜のおかず)

ステップ4
主食+主菜+副菜
+汁物

ステップ5
主食+主菜+副菜+汁物
+果物or牛乳・乳製品

毎日ステップ5である必要はありません。
ステップ3以上を目指しましょう。

※ 3年生の保護者の方へ

「朝食を食べよう」ワークシートへ、感想や子どもへの励ましの言葉など、たくさんのコメントを記入していただき、ありがとうございました。

