

児童のみなさんは、給食の時間や授業などを通して、食についてさまざまなことを学んできました。進級・進学してから健康的な食生活を送ることができるように、この1年間で学んだことを振り返ってみましょう。



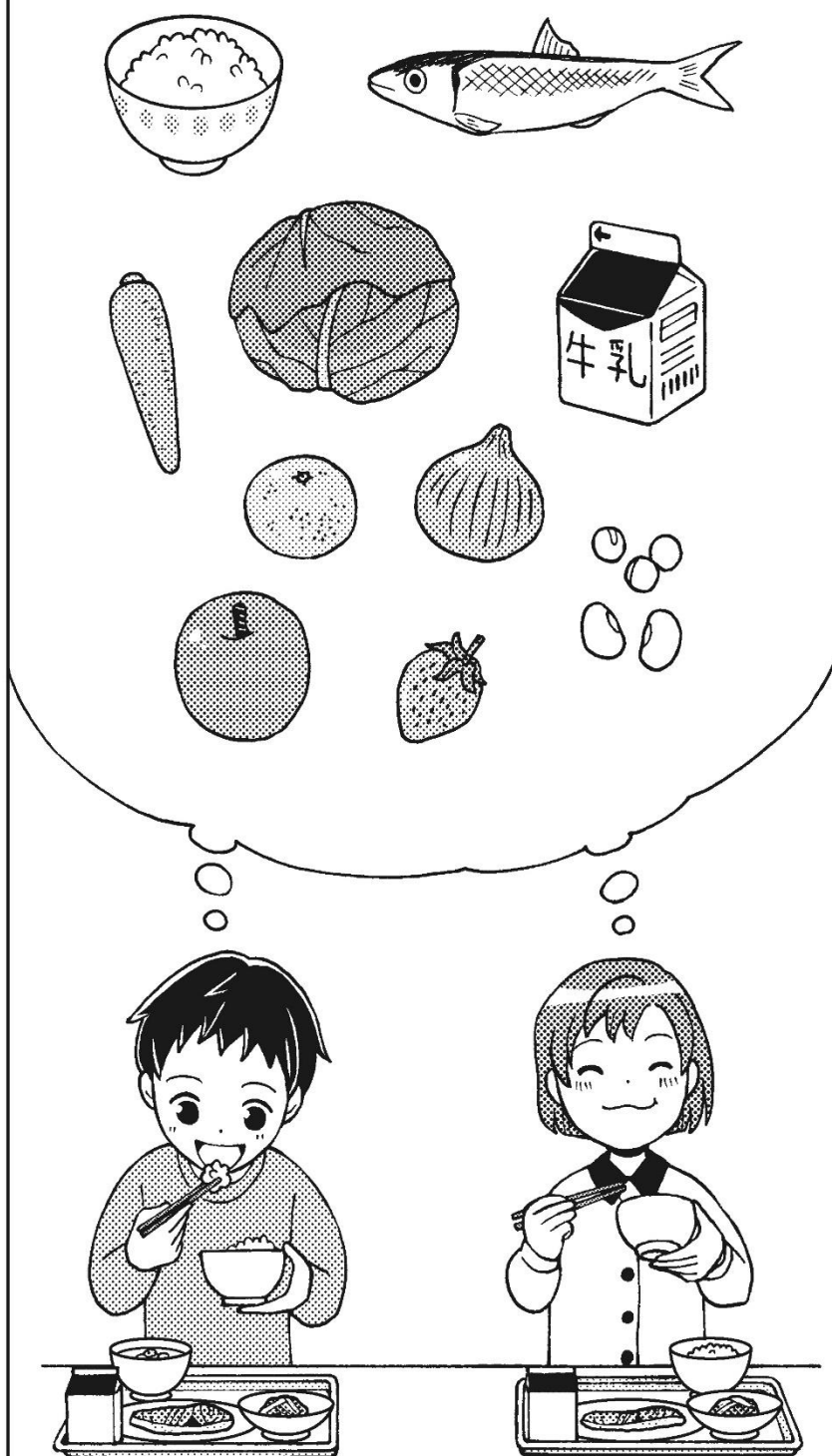
進学・進級に向けて 健康的な食生活を身につけよう！



食生活指針

- ・ 食事を楽しみましょう。
- ・ 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ・ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- ・ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ・ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ・ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ・ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ・ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ・ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針」
(平成28年6月一部改正)



食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進や生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として、つくられました。食生活を振り返る時の参考にしましょう。

保健給食委員会の取り組み

保健給食委員会では、毎日おいしい給食を作って下さる調理員のみなさんに向けて、感謝のお手紙を作成します。それにともない、調理員さんの仕事をもっとよく知るため、インタビューを行いました。その様子の一部をご紹介します。



Q. 調理時間はどれくらいですか？

A. 約 2 時間かかります。

料理ができあがったら、各クラスにおかずを分け、みなさんが待つ教室まで届ける作業があります。給食の時間が終わったあとは、食器や調理器具を洗って片付けをします。

Q. 一番大変なことはなんですか？

A1. 大量の野菜を切るのが大変です。

機械ではなく、調理員さんが包丁を使って切っています。みんなで分担しても時間がかかります。とくに、玉ねぎのみじん切りはなかなか終わりません！

A2. 調理室の寒さが厳しいです。

朝早くから作業を始めるため、冬はとくに寒いです。水もキンキンに冷たいなかで、手洗いをしたり食材の水洗いをしたりします。

Q. 作るのが大変な給食はなんですか？

A. ビスキュイパンや、ピザトーストです。

給食のなかでも人気が高い調理パンは、じつは手間ひまかけて作られています。パンの上にいくつもの食材をのせて、オーブンで焼き上げます。ひとり1つずつ食べるものなので、全校児童の数だけ同じ作業を繰り返して作っています！

Q. やりがいを感じるのはどんなときですか？

A1. みなさんから手紙をもらえるときです。

A2. 「おいしかった」と言ってもらえたり、「給食のおかげで苦手な野菜が好きになった」と教えてもらえたりするときです。