

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・進学してからも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。



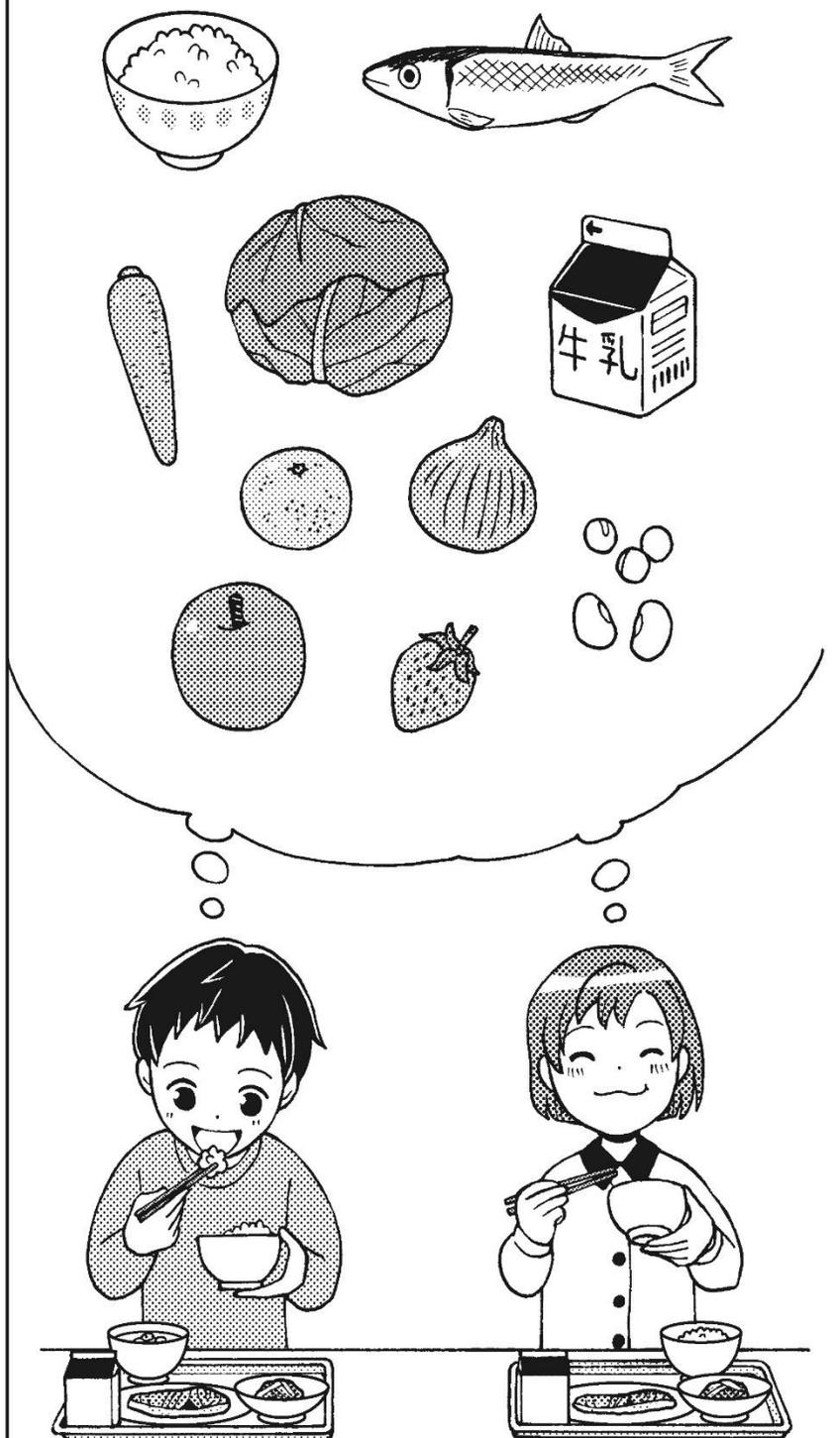
## 進学・進級に向けて 健康的な食生活を身につけよう!



### 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よう。

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、児童のみなさんがもっと「食」に関心をもてるよう、校内の掲示物を工夫して作成したり、校内放送を行ったりしました。

## ● 野菜を使用したおすすめレシピの掲示

陽北地域学校園では、「好き嫌いをしないで一口食べよう」を今年の重点テーマとしています。苦手な児童が多い「野菜」を使用した料理の中から、自分が好きなレシピや、苦手な人でもこれなら食べられる！とおすすめしたいレシピを考えて、掲示物を作成しました。



## ● 給食の三色食品分類表の掲示

給食に使われている食品を、栄養素ごとに分類する表を作成しました。保健給食委員で当番を決め、その日の献立に使用する食材の並べ替えを分担しました。今日の給食は何か、どの食材にどんな役割があるのか、ひと目で分かるようにして掲示しました。



## ● 給食の時間の校内放送

ブックフェスタ期間中に実施した「おはなし給食」では、給食の時間に校内放送を行いました。給食のことをよく知ってもらうために、その日の献立の説明や、コラボした書籍の紹介を読み上げました。