

ご入学、ご進級おめでとうございます

しんねんど はじ 新年度がはまりました。あさ から げん き と う ぐ 登校できるように朝ごはんをしっかり食べましょう。がっこう 学校給食は、せいちょう き こ 成長期にある子どもたちの心身の健全な発達のために、えいよう 栄養バランスのとれた豊かな食事を提供すると共に、しょく 食に関する指導を効果的にすすめる教材としても活用できます。

みなさんの成長を支える給食

がっこうきゅうしょく 学校給食は、せいちょう き ひつよう 成長期に必要なエネルギーやえいよう そ 栄養素がしっかりとれる大切な一食です。

主食



おもにごはんで、パンやめんもあります。おもにたんすい かぶつ 炭水化物をとることができ、エネルギー源になります。

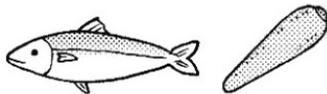


牛乳(200mL)

せいちょう き たいせつ 成長期に大切なたんぱく質やカルシウム、ビタミンをしっかりとることができます。

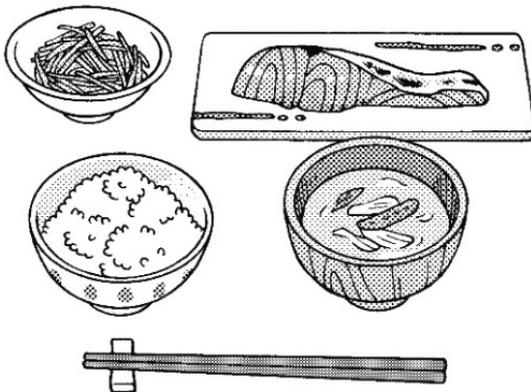


副食など(おかず)



さかな にく たまご やさい かいそう まめ いろいろな食材を使い、えいよう バランスを考えた料理で、りょうり 薄味を心がけています。たんぱく 質や脂質、ビタミン、むきしつ 無機質をとることができます。

朝ごはんは栄養バランスが大切な理由

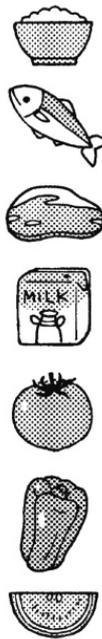


あさ 朝ごはんの内容によって午前中の脳の働きや集中力、疲労感がどう変化するかを比較した研究※によると、おにぎりしか食べなかった時は、暗算作業のうりつ 能率が上がらず、あさ 朝ごはんを食べていないのと、ほとんど同じ状態になるという結果が示されていました。つまり、えいよう バランスのよい朝ごはんを食べないと、脳のぜんりょく 全力を出しきれないということです。ごはんやパンのたんすい かぶつ 炭水化物がぶんかい 分解されてできる脳のエネルギー源のブドウ糖を使うには、おかずからもさまざまなえいよう そ 栄養素をとることが重要なのです。

※樋口智子、濱田広一郎、今津屋聡子、入江伸「朝食欠食および朝食のタイプが体温、疲労感、集中力等の自覚症状および知的作業能力に及ぼす影響」『日本臨床栄養学会雑誌』29(1):35-43,2007



食に関する指導の目標



がっこうきょういっかつどうぜんたいとお 学校教育活动全体を通しての食に関する指導の目標は下記の通りです。

(知識・技能)

食事の重要性や栄養バランス、食文化等についての理解を図り、健康で健全な食生活に関する知識や技能を身に付けるようにする。

(思考力・判断力・表現力等)

食生活や食の選択について、正しい知識・情報に基づき、自ら管理したり判断したりできる能力を養う。

(学びに向かう力・人間性等)

主体的に、自他の健康な食生活を実現しようとし、食や食文化、食料の生産等に関わる人々に対して感謝する心を育み、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を養う。

給食当番 身じたくチェック

鼻と口は
マスクで
隠れている

清潔な
白衣を
着ている



帽子から
髪の毛が
出していない

石けんで
手を洗った

爪は短く
切っている

たいちょう わる とき せんせい つた 体調が悪い時は先生に伝えましょう！

白衣の洗濯をお願いいたします



きょういっかつどうばん しゅうまつ ばくい も かえ ばくい せんたく 給食当番は週末に白衣を持ち帰ります。白衣の洗濯とアイロンがけをお願いいたします。また、ボタンが取れそうになっていたり、ゴムがゆるんでいたりとところは直していただくようお願いいたします。