

令和3年 4月

食育だより

宇都宮市立姿川中学校



新学期がスタートしました。1年生の皆さんの中には「量が多い」「味がちがう」と感じる人がいるかもしれません。本年度も「安全安心、おいしく、楽しい給食」を目指します。新型コロナウイルスへの対応はしばらく続けていくことになります。安心して給食の時間を過ごせるよう感染拡大防止対策を継続しつつ、毎日の給食の時間を中心に食育を進めていきたいと思っています。ご理解、ご協力をよろしくお願いします。

・・・給食が始まりました。・・・

量がちがうなあ・・・

味もちがう・・・



食育で育てたい6つの力



学校での食育の教材の核となるのは、毎日の給食です。文部科学省「食に関する指導の手引き」「学校給食実施基準」、そして地域の教育委員会で決めた方針にそって、食育にふさわしい給食を作ります。学校の食育は主に次の6つの視点から、学校教育活動全体を通して、食に関する資質・能力を「知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」「学びに向かう力・人間性等」の「三つの柱」で育てていくことを目指します。

食事の重要性

食事をすることは楽しく、心を豊かにしてくれることを感じる



感謝の心

食に関するさまざまな人の仕事ぶりを知り、身近に感じる



心身の健康

栄養学的な意味を知り、興味を持って食べる



社会性

食事を通して、協力し人のことを思う優しさを育む



食品を選択する能力

知識や情報をもとに、自ら判断する



食文化

地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切にする



早寝・早起き・朝ごはん～よい習慣を身に付けよう～



朝、おなかがすいた状態で気持ちよく起きることができます。



「おはようございます」おいしく朝ごはんをいただきます。

朝ごはんをしっかり食べると脳を目覚めさせ、体が活動を開始します。



次の日も朝ごはんをしっかり食べるために夜更かしや寝る前の間食を慎むことができます。



やる気が出てきて元気に登校できます。



早寝・早起き・朝ごはん ハッピー・ヘルシーサイクル



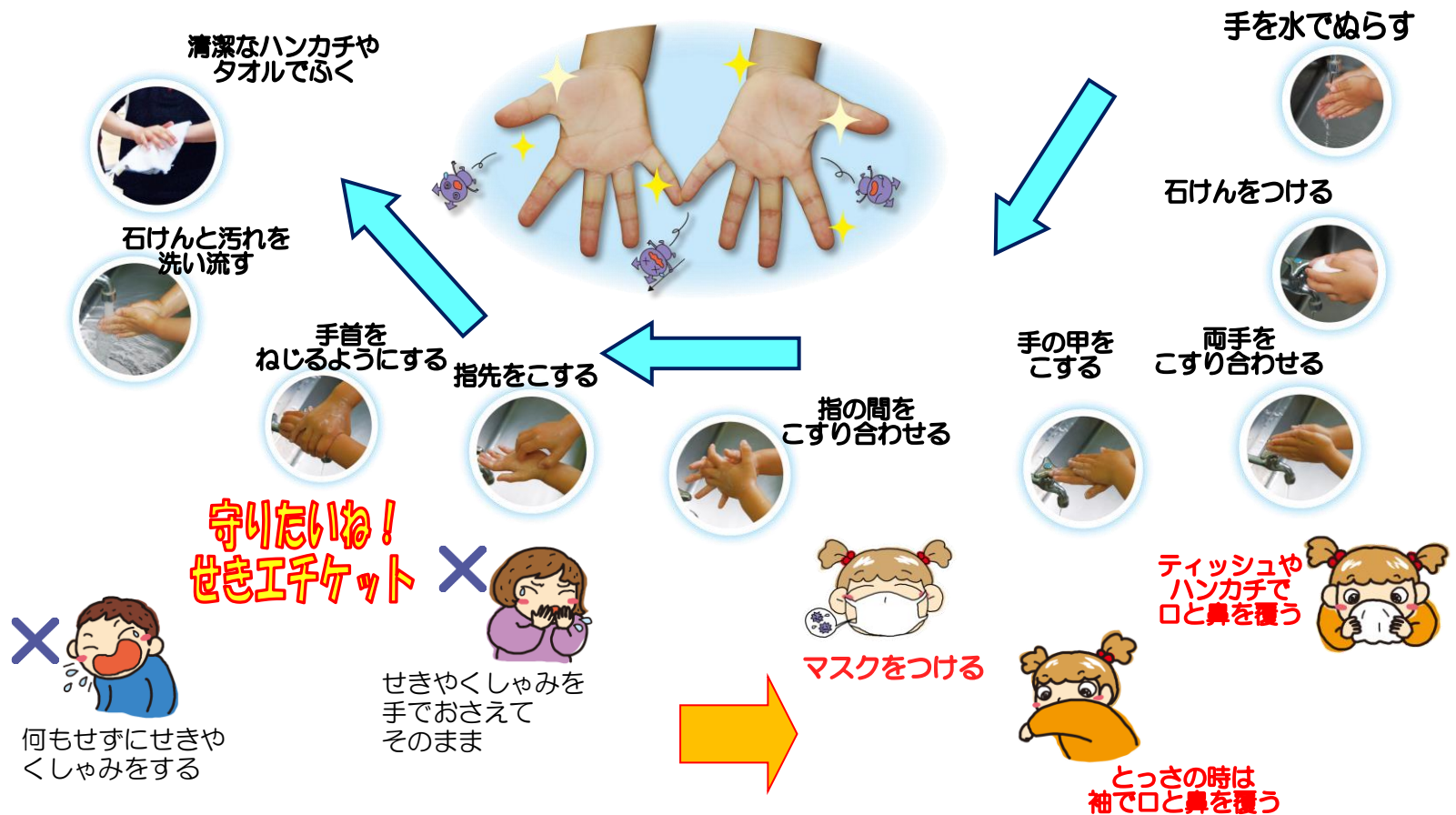
時間を決めて食べることが身につきます。おやつも食べる時間と量を考えてとるようにします。

お昼の給食まで集中力と体力が途切れずにしっかり勉強することができます。



手洗い・せきエチケットで健康を守ろう！

新型コロナウイルス感染症の世界的な大流行の歯止めがききません。新型コロナウイルスを含む、感染症への対策の基本は2つです。まず、食事の前や外出した後の「手洗い」そして人が集まるところでの「咳エチケット」です。



栄養の入り口は「口」と「手」

インターネットで様々なレシピを検索できる時代になりました。皆さんは専門書を読まなくてもこの料理を作りたい！と思えばその作り方をすぐ知ることができ、とても恵まれていますね。でも、インターネットの情報には料理の心得を紹介してからレシピへ促すようないわば、料理の基本の部分は省略されていることがほとんどです。

料理の基本がなぜ大切なのかというと「栄養の入り口」であり、「健康の入り口」である

からです。今回は「料理の基本」についてお伝えします。

保護者の方や給食室ではどのように料理をしているか一緒に考えてみましょう。

料理の基本 ～こんなときだからこそ！～

①まずは手洗い

②献立を考える



献立を考えるときはどんなものが家にあるか確認し、まずそれらを優先して使えるものを考えましょう。食べ物を粗末にせず、必要以上に買うのを避けるためです。買い物リストを作るのもおすすめです。

③料理をするための身支度

長い髪は後ろで結び、火がついたり、食べ物に落ちたりしないようにしましょう。清潔なエプロンを着用し、長い袖は、まくり上げましょう。



④盛り付けにも気を付けて

食べ物を美しく盛り付け、食卓を快適で楽しめるように整えましょう。そうすることでよりおいしそうになり、食事の時間を盛り上げることができます。

⑤キッチン周りの清潔と整頓



キッチン周りは調理を行う前、調理中、調理後においても清潔にし、整頓しましょう。後片付けまでが「料理の基本」です。

「料理の基本」を守れば誰もが衛生的に食事を作ることができます。そして食事の満足度も高まります。プロの料理人は交響曲の作曲家や名画を書く画家のように色彩、歯ごたえ、味覚、嗅覚を総動員して食材を美しく、ときに大胆に組み合わせて食べた人を感動させ、心に残る料理を完成させます。でも、プロに限らず、料理をするときは誰もが自分のアイデアやセンスを開放して創造的になれるのです。最初はピンとこなくても仕方なくのお手伝いであっても料理を日々作り続けることで経験が積み重なり、イメージーションや創造力が発達します。食べることは誰かと共に在ること。

そして心も体も満足すること。これこそが健康の入り口です。今日から早速、料理を始めませんか？

