

4月 食育だより

令和7年4月
朝霞市立朝霞第七小学校
栄養教諭

入学・進級おめでとうございます

元気いっぱいの新入生を迎え、新年度の学校生活がスタートしました。初めての学校生活やクラス替えなど、新しい環境では緊張や不安から体調を崩してしまう子も多いです。変化の多い季節こそ、睡眠をしっかり取り、朝食を食べてから登校しましょう。

学校給食は、成長期にある児童の心と体の健康や発達のために、栄養士が栄養バランスを考えて献立を立て、調理員が心を込めて作っています。子どもたちが健やかに成長し、笑顔で学校生活を送ることを楽しみにしています。

学校給食には、学校給食法という法律に基づいた7つの目標があります。これらの目標を達成するために、献立を工夫したり、給食を活用した食に関する指導をおこなったりしています。

食育だよりでは、献立のポイントや食に関する指導の様子などを発信します。1年間よろしく願います！

<p>①健康の保持増進 好ききらいなく食べ、健康なからだをつくらう</p>	<p>学校給食の目標 (学校給食法 第2条)</p>	<p>⑦生産・流通・消費 食べ物の流れを理解しよう</p>
<p>②望ましい食習慣 食事について正しく理解しよう</p>	 <p>©朝霞市ぼぼたん</p>	<p>⑥食文化の理解 日本や地域の伝統的な食文化を理解しよう</p>
<p>③社交性・協同の精神 学校生活を楽しく豊かなものにしよう</p>	<p>④自然を尊重 生命や自然環境を大切にしよう</p>	<p>⑤勤労を重んずる態度 食生活を支えているに感謝しよう</p>

<p>給食セット ☆おはし ☆スプーン ☆ナプキン ☆マスク</p>	<p>給食の持ち物 給食に使う物は、毎日洗って清潔なものを準備してください。マスクは、布製でも使い捨てでも構いません。</p>	<p>食物アレルギー 食物アレルギーの対応が必要な場合は、養護教諭または栄養教諭までご相談ください。</p>
---	--	---

七小の給食

本校の給食は、浜崎学校給食センターで調理し、配送車で届けています。約4,700食の給食を栄養士2名、調理員38名で作っています。

主食・主菜・副菜のパワー

「主食・主菜・副菜」をそろえると良いとよく耳にしますが、一体どのような良いことがあるのでしょうか。

毎日食べている食べものですが、食品に含まれている栄養素のはたらきの特徴によって、大きく3つのグループに分けることができます。

- 「主にエネルギーのもとになる」食品・・・ごはん、パン、麺など
- 「主に体をつくるもとになる」食品・・・肉、魚、卵、大豆など
- 「主に体の調子を整えるもとになる」食品・・・野菜、果物、海藻など

主食には「主にエネルギーのもとになる」食品、主菜には「主に体をつくるもとになる」食品、副菜には「主に体の調子を整えるもとになる」食品が多く含まれています。

そのため「**主食・主菜・副菜**」を組み合わせることで、3つのグループの食品がそろった栄養バランスの良い献立をつくることができます。

→5年生の家庭科で学習します

給食は、そんな主食・主菜・副菜がそろった献立を多く提供しています。ぜひ、献立表をチェックしてみてください。

2年生～6年生の給食は 4月11日(金)から始まります

1年生は、22日(火)、23日(水)の2日間、ならし給食があります。(2年生～6年生と献立が異なります。)

ならし給食では、給食の準備や片づけの仕方などを練習します。

今日の給食どうだった？

毎日の給食について、ぜひご家庭で話題に出してみてください。

「知らない料理が出た!」「デザートジャンケン勝った!」「今日のはあんまり好きじゃなかった…」など、様々な感想があると思います。

子どもたちは、盛り付け表を見て配膳したり、給食の放送を聞いたりしながら、食べることについて自分なりに考えています。

「今日の給食もおいしかった!」そう言ってもらえるような給食づくりにも励んで参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

1年生 ならし給食のこんだて

- | | |
|---------|---------|
| 22日(火) | 23日(水) |
| ☆牛乳 | ☆牛乳 |
| ☆米粉入りパン | ☆わかめごはん |
| ☆みかんゼリー | ☆りんごタルト |