

# 4月 食育たより



山口大学教育学部附属光義務教育学校

栄養教諭 野村 祥史

ご入学・ご進級おめでとうございます



春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいだと思います。今年度も、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。1年間よろしくお願いたします。



## 給食の量について

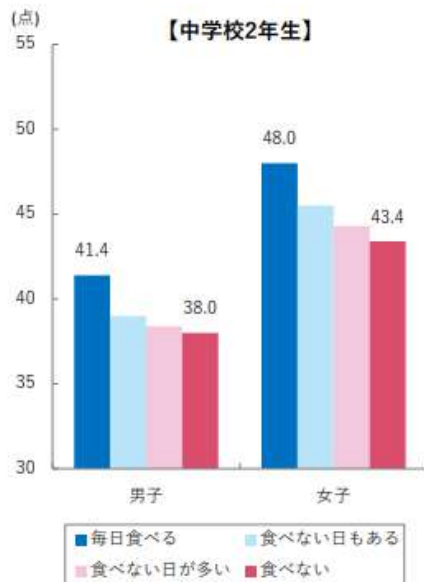
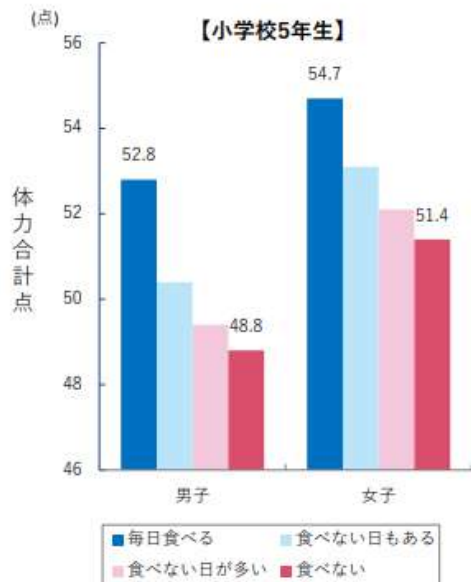
給食の量は、年に3回の身体測定を機会に変わります。身体測定の記録を通してみなさんの成長の様子を見て、担任の先生と、みなさんがどのように給食を食べているのか、どの程度なら増やしても大丈夫なのか相談しながら、クラス全体の量を増やしていきます。

ただ、クラス全体で量が増えても、食べられる量は人によって違います。全員が同じ量を食べる必要はありません。たくさん食べられる人はおかわりをして、ひかえめな人は始めに量を減らすようにして自分に合った量を残さず食べられるようにしましょう。

**朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!**

※家族と読みましょう。

朝食の摂取と全国体力調査の体力合計点との関係



毎日、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

# 学校給食について



## 学校給食とは

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。



## 学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より  
抜粋・要約

<p><b>1</b> 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p><b>2</b> 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p>	<p><b>3</b> 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
<p><b>4</b> 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p>	<p><b>5</b> 食生活が多くの人の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p><b>6</b> 伝統的な食文化を理解する。</p>
<p><b>7</b> 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>		

## 栄養管理と献立作成



「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事では不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。

## 衛生管理

安心・安全な給食が提供できるよう、「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。

<p>調理員は健康チェックをし、身だしなみを整えています。</p>	<p>野菜・果物は流水で3回以上洗います。</p> <p>※食材に異物混入がないかもチェックします。</p>	<p>生で食べるミニトマトや果物を除き、すべて加熱します。</p> <p>※加熱した食品は、中心温度を測定します。</p>	<p>調理後2時間以内に喫食できるよう、時間を考えて調理します。</p>
-----------------------------------	--	---	--------------------------------------