



# 食育だより もぐもぐ

毎月19日は食育の日  
長倉小学校 4月

## がっこう 学校での食育

がっこうきゅうしょく がっこう 学校での教育活動の1つに位置づけられています。また日本の学校教育の指針である「学習指導要領」では、食育についてご家庭や地域社会と連携を図りながら学校全体で取り組んでいくことが示されています。学校で行う食育は以下の6つの観点から進められます。

ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も、コロナ対策をしたうえでの教育活動になりそうですが、元気いっぱいの子どもたちのため、子どもたちの心と体の成長を支えるために、給食室全員でがんばります。よろしく願いいたします。

給食目標  
当番や係の仕事を  
覚えよう



### 長倉小学校の給食について

【給食業務】 校内に調理施設をもつ自校方式です。株式会社レパストの調理スタッフが調理業務を行います。

【給食内容】 市内統一献立です。  
(学校行事に合わせて変更することもあります)

《パン》 脂肪分を抑えて作られています。  
消化が良いようにしっかりと焼いてあります。  
揚げパン、ツイストパン、メロンパンなどがあります。

《ごはん》 給食室でごはんを炊いています。  
わかめごはんなどのまぜごはんもあります。  
幸手市産コシヒカリを使っています。

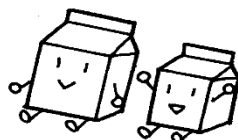
《めん》 うどん・中華めん・やきそばなどの献立があります。

《牛乳》 毎日200ccの牛乳を飲用します。

《おかず》 からあげ、カレーライスなど和食から洋食までさまざまなメニューが登場します。

《デザート》 ヨーグルト、ゼリーなどができます。

【給食の栄養】 栄養所要量をもとに基準値にそって献立を作成しています。



#### 食の重要性



食べることの喜び、楽しさ、そして重要性を知る。

#### 心身の健康



成長や健康に望ましい食べ方を  
知り、実践できる。

#### 食品を選択する能力



正しい知識や情報に基づき、品質  
や安全性を自分で判断できる。

#### 感謝の心



食べ物を大事にし、食事にかかわ  
る人々に感謝する。

#### 社会性



食事のマナーを守り、食事を通し  
て豊かな人間関係を築く。

#### 食文化



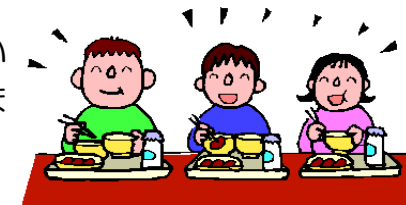
各地域の産物や食文化、その歴史  
などを知り、尊重できる。

よろしくお願いします！



学校給食は、栄養バランスのとれた食事を毎日友だちと一緒に食べることで、正しい知識や望ましい食習慣を身につけることができる生きた教材です。毎日の給食や食育だより、食育の授業を通して、食事の大切さや食文化などを伝えていきたいと考えています。

「あなたの体はあなたの食べたものでできている」  
子どもたちのすこやかな成長のため、安全でおいしい給食を作っていきますので、ご協力をお願いいたします。  
栄養教諭 中山 恵美子





# 朝ごはんを食べよう！

## 朝食は一日の活動源！

脳も体もすっきり目を覚ますためには、朝食をきちんと摂ることがとても大切です。文部科学省「全国学力・学習状況調査」(小学校6年生、中学校3年生が対象)によると、小・中学生の朝食欠食率は、一時期は減少傾向が見られたものの、近年は横ばい傾向となっています。毎朝、ちゃんと食べていますか？

朝食を食べないと1日の活動源であるエネルギー補給ができないため、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力が低下してしまいます。毎日、朝食を食べる習慣をつけましょう。



埼玉県では、「毎日朝食を食べる児童生徒の割合 90%」を自指しているよ。

◆令和元年度 小6 88.6%  
中3 83.3%  
\*資料:文部科学省「全国学力・学習状況調査」  
「朝食を毎日食べていますか」という質問に対して、「している」と回答した割合

## 毎日、朝食を食べよう！

**STEP 1** 朝は食欲がない、時間がないなどの理由から、朝食をあまり食べない人や、全く食べない人は、まず乳製品、果物、野菜ジュースなど、食べやすいものや簡単に摂れるものから口に入れてみましょう。



脳のエネルギー源は「ブドウ糖」。ごはんなどの主食にはブドウ糖が多く含まれているよ。自分でできる人は、朝食づくりに挑戦しよう。「誰でもつくれる朝ごはんメニュー集」(県HP掲載)も参考にしな。

**STEP 2** おにぎり、目玉焼き、サラダなど、簡単に準備できるもので、主食や主菜を摂りましょう。



**STEP 3** ごはんやパンなどの主食をはじめ、主菜、副菜を組み合わせて、バランスのとれた朝食を食べましょう。



【参考】農林水産省HP「子どもの食育」[https://www.maff.go.jp/syokuiku/kodomo\\_nav/](https://www.maff.go.jp/syokuiku/kodomo_nav/)  
「みんなの食育」[https://www.maff.go.jp/syokuiku/minna\\_nav/](https://www.maff.go.jp/syokuiku/minna_nav/)  
「食育白書」[https://www.maff.go.jp/syokuiku/wpaper/r1\\_index.html](https://www.maff.go.jp/syokuiku/wpaper/r1_index.html)  
埼玉県HP「誰でもつくれる朝ごはんメニュー集」  
<https://www.pref.saitama.lg.jp/12211/910-20100107-53.html>

# 保護者の方へ 朝食ワンポイントアドバイス

朝食の準備、スピードアップのポイントは3つ

## Point 1 下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をするとき、次の日の朝食のことも考えて準備。あらかじめ切ったり、ゆでたりして、翌朝の手間を省きましょう。夕食の残りだってもちろんOK。

## Point 2 調理しなくていいものを用意

そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば、時間も手間もかかりません。

## Point 3 パターンを決めて、悩まない

毎朝お決まりのパターンを決めておけばラクチンです。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。



【参考】農林水産省HP「子どもの食育」

## 早寝早起き朝ごはん！！



左記・上記の資料は、埼玉県から新1年生と5年生に配布されたものです。朝ごはんは、一日の活力となる大切なものです。お子さんが、勉強や運動に自分の力を発揮できるように、ご家庭では必ず朝ごはんを食べさせてから登校させてください。

とは言っても、朝はどの家庭も忙しいもの。前日の残り物を温めなおす、などでももちろん大丈夫ですので、まずは何かを食べてから学校に来るように体をならしましょう。



## 給食費に関するお知らせ



今年度より、連続して6日以上欠席(入院などあらかじめ予定されたもの)の場合、保護者からの申し立てにより返金できることがあります。該当の場合は学校までご連絡ください。(担任を通じてでも、直接でも構いません)



## ～給食着せんたくのお願い～



給食当番が使う給食着は、学校のものを学級内の児童が持ち回りで使います。そこで、児童がご家庭に持ち帰りましたら、せんたくとアイロンがけをお願いします。染み、ゴムの伸びなどお気づきになりましたら漂白したり、繕ったりしていただけると幸いです。