



令和5年 4月 7日

七尾市立石崎小学校

ご入学・ご進級おめでとうございます



新しい学校、そして新しい学年。期待に胸をふくらませた子どもたちの、新しい学校生活がスタートしました。子どもたちを心援し、心とからだの健やかな成長を支えていくために、今年度も安全で安心して食べられるおいしい給食を、給食センターの調理員さんと力を合わせて届けていきます。

人を良くすると書いて「食」

給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

『人を良くすると書いて“食”』と言われます。『食』という漢字のそもそもの成り立ちとは違うようですが、食べ物や食べ方の大切さをよく言い当てたものだと思います。学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通じた人間形成や生きる力を育むために、目標とあわせて6つの視点があります。ただ食べるだけではなく、生きていくために必要なさまざまな力を身に付けてほしいと願っています。

| | | |
|--|--|---|
| <h3>食事の重要性</h3> <p>おいしいね</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p> | <h3>心身の健康</h3> <p>健康!</p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上での正しい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p> | <h3>食品を選択する能力</h3> <p>ただ正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p> |
| <h3>感謝の心</h3> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p> | <h3>社会性</h3> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p> | <h3>食文化</h3> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p> |

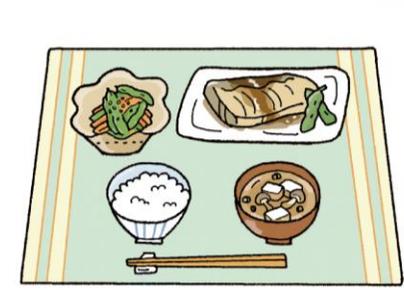
元気に過ごすために大切なこと

生活習慣



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせることで、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

目指せ! 給食マスター

給食当番のお仕事編

| | | | |
|---|--|--|--|
| <h3>身だしなみを整えましょう</h3> <p>清潔な服装と髪型で準備をしましょう。</p> | <h3>協力して準備をしましょう</h3> <p>協力して準備をしましょう。</p> | <h3>1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう</h3> <p>1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。</p> | <h3>汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等によそいましょう</h3> <p>汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等によそいましょう。</p> |
|---|--|--|--|

今月の給食じわもん

| | | | | |
|--------|------|-------|-----|----|
| 米 | 牛乳 | 豚肉 | たまご | さば |
| さわら | はたはた | ほうれん草 | | |
| 小松菜 | ねぎ | たけのこ | 水菜 | |
| チンゲンサイ | にんじん | 米粉 | | |