

スクールランチ 12月特別号 H30.12.17 白山市立明光小学校

今年も、後わずかとなりました。冬休みはクリスマス、お正月などつい食べ過ぎてしまう行事も多く、体調を崩してしまう人も多い時期です。規則正しい生活をし、元気に新しい年を迎えましょう。

冬休みは、家庭で食育チャレンジ！

今年も「石川食育ブック」が届きました。この本は、家庭で楽しく食について学び、目標を立てて、食育にチャレンジできる内容となっています。

大きな目標は、3つです。3つの内容について食育ブックで学んだ後、「わたしのチャレンジ目標」を決め、2週間チャレンジシートで取り組んでみましょう。

食育とは、様々な経験を通じて、食に関する知識と食を選ぶ力を身につけて健全な食生活ができる人間をそだてることです。



1. げんきな体を作ろう

- ・朝ごはんの大切さ
- ・バランスのよい食事とは
- ・おやつを食べ方



2. お手伝いをしよう

- ・食事の準備
- ・正しい手洗い



3. 感謝して食べよう

- ・いただきます、ごちそうさま
- ・食事のマナー
- ・食料自給率や食品ロス

※そのほか、季節や地域の食べ物についてもお話をしてください。

旬の食材、郷土料理や季節の行事食。お雑煮やお節料理のいわれなど、お話ししてもいいですね。

食について学んだこと、体験したこと、食を通して身につけたことはこれからの成長する上での宝物になりますよ。

チャレンジした人は、1月11日(金)に学校に提出してください。



給食の残食調査の結果をお知らせします

11月12日(月)～16日(金)の5日間、今年度2回目の給食の残食調査を行いました。

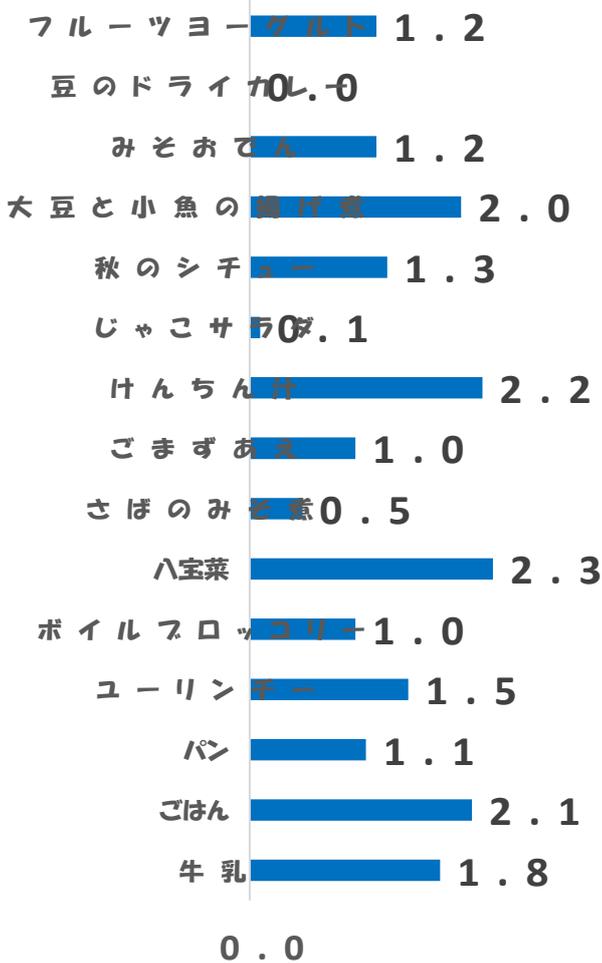
6月の調査よりも、牛乳以外はほとんどが減少し、ごはんの残量は半分の量に減っています。残食0のクラスが、多くほんとうによく食べられていました。

学校給食は、成長期の必要な栄養量を摂取することができるよう献立を作成し提供している食事です。

これからも、残さず食べて、元気に成長してほしいと思います。



メニュー別の残食率



どのメニューも好き嫌いしないで完食していました。よかったですね。

この5日間に、こどもたちが食べた食材は・・・

鶏肉、豚肉、牛肉、さば、いか、あさり、ハム、うずら卵、木綿豆腐、しらす干し、ねぎ、しょうが、フロッコリー、にんじん、たまねぎ、こまつな、かぶ、ごぼう、干しいたけ、しめじ、むき栗、さつまいも、だいこん、みかんなど・・・

たくさんの食べものとであいました。

%

学校給食でたくさんの食べものを知って欲しいと願っています。☆☆☆☆☆☆☆☆

給食では、いろいろな食べものを使って献立を立てています。子どもたちにはいろいろな食べものの味を知ること、いろいろな食べものを食べることが、健康なからだ作りにつながると考えているからです。

ご家庭でも

- ・一口食べてみる。
- ・嫌いなものは、小さく切ったり好きな味つけで料理する。 など

工夫して、苦手だけど食べられるようになるといいですね。



