

食育だより

新しい生活にも慣れた頃だと思えます。この時期は、慣れてきた半面、少し疲れも出やすい時期です。生活リズムを整え、栄養バランスの整った食事です毎日元気に過ごしましょう！



学校での食育

学校給食は「教育の一環」として行われます。そして、食育は、学校教育全体を通して推進することがうたわれています。

- ▶ 食べることは楽しい、食べることは大切
- ▶ 何をどのくらい、どのように食べれば生涯を通して健康に過ごすことができるのか

給食や食に関する授業を通して、自分の食事について興味・関心を持ち、自ら考えて健康的な食生活を実践できる力を身に付けていくことを目指します。



給食時間の過ごし方について

今年度も、給食時間の過ごし方について確認するために、給食集会を実施してから給食をスタートさせました。給食時間は、限られた時間の中で、準備・会食・片付けを行わなければなりません。全員で協力して準備や片付けを行い、マナーやきまりを守って過ごすことで、楽しい時間になります。一人一人の心がけが大切です。

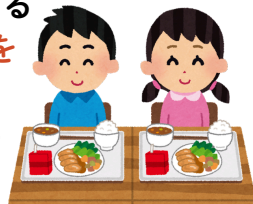
給食は「食べる勉強の時間」

給食時間は、ただ単にお昼ごはんを食べるためだけの時間ではありません。

その日の献立や食材について、「**どんな料理なのか**」「**どんな食べ物が入っているのか**」などの食に関する事柄を、実際に自分の目と舌でしっかり味わいながら学ぶ時間です。

学校では、給食センターから届いた献立に関する資料をもとに給食時間の食に関する指導を行っています。苦手な食材や食べ慣れない料理が出ることもある

と思いますが、「**味覚の幅**」を広げるためにも「**食経験**」を積むことはとても大切なものだと思っています。



食育ひろば

1階の生徒ホールに「食育ひろば」があります。



食育ひろばでは、食に関する情報や小美玉市の認定農業者の情報を掲示しています。また、給食目標に合わせた動画を月ごとに流しています。ぜひご覧ください。

一人一人の心がけで、楽しい給食時間に！



大切な給食当番の仕事

給食の準備は、全員で協力することが大切ですが、給食当番の仕事は安全に給食を食べるためにも特に重要です。給食当番になったら以下の事に注意して、当番活動を行いましょう。

給食当番になったら…

爪の長さや身だしなみに特に気を付けましょう！清潔なハンカチも忘れずに。



給食に髪の毛が入ってしまうことがないように、髪の毛は帽子の中に入れてみましょう。



汁ものは、底をよくかき混ぜながら配食しましょう！



トイレを済ませて、石けんをつかって手をしっかり洗ってから白衣に着替えましょう！



白衣を着たら、ふざけたりせず速やかに準備に入ります。



料理につばが入らないよう、だまって静かに配膳します。



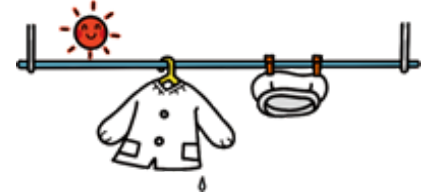
マスクは、鼻と口をしっかりと覆います。



盛り付け方や一人分の量を考えましょう！



1週間の仕事が終わったら、白衣を持ち帰り、家で洗濯してから次の週に学校に持ってきてみましょう。

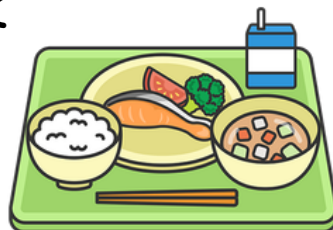


前期給食委員会の活動について

昨年度の後期給食委員は、前期の給食委員会が始まるまで常時活動を継続し、新入生の配膳は片付けの指導にあたるなど、最後までしっかりと活動しました。4月13日から前期給食委員会の活動が始まりました。

前期給食委員会活動目標

ま マットをしいて
ご ごはんに
こ 心を込めて
ろ 廊下に
そ 即座に並べ
え 笑顔を忘れずに
て 手を合わせましょう



この活動目標のもと、よりよい給食時間になるよう、活動していきたいと思えます。