

食育便り 1月号

岩国市岩国学校給食センター
栄養教諭 秋山



1月 給食・食育目標 ◎給食の意義について考えよう
◎成長期に合った朝食をとろう

～給食の目的について～

『学校給食法』には、学校給食の目的が明記されています。

「学校給食が児童及び生徒の心身の健全な発達に資するもの」

「学校給食の普及充実及び学校における食育の推進を図ること」を目的とする。

この目的を実現するために下記の目標が達成されるよう努めなければならないとされています。

学校給食の7つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができ、及び望ましい食習慣を養うこと。

③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。

④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。

⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。

⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

実は、給食からたくさんのことを学ぶことができます◎

おすすめ給食レシピ

山口の旬を味わう『はなっこりーのごまあえ』 1月15日の給食で出ます！

～材料（4人分）～

- はなっこりー・・・120g
- キャベツ・・・120g
- 白すりごま・・・大さじ1弱
- 濃口しょうゆ・・・小さじ2

- ① はなっこりーは3cm、キャベツは1.5cmでそれぞれざく切りにする。
- ② ①を熱湯で加熱し、水で冷却後、水気をしぼる。
- ③ ②を濃口しょうゆと白すりごまで和え、味を整える。



《給食時間のちょっと良いこと》

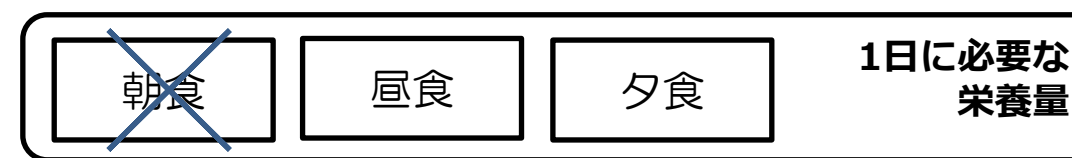
給食当番の服装は衛生的なものではありません。委員会や先生方が服装のチェックをしながら、当番活動を見守ります。「前髪を帽子に入れましょう」と声をかけることもあります。そんな中、その声が聞こえた生徒が友達同士で「前髪出てない？」と声をかけ合ったり、「先生！どう？ぱっちりでしょ？」と見せてくれたり、見ていてとても気持ちよく給食当番の様子を確認することができました。こういった行動が広がるとよいですね。



～成長期に必要な朝食～

成長期には朝食が欠かせません

1日3食の食事の中で抜かれがちな朝食…



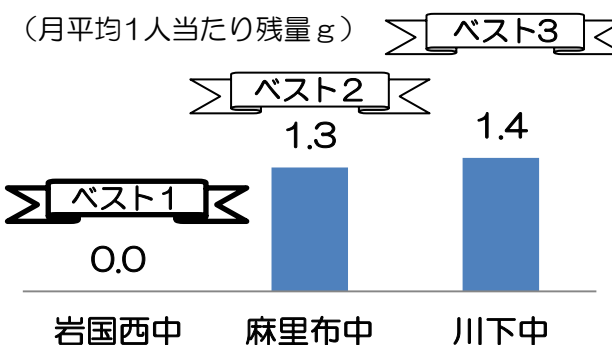
欠食により、1日の2/3の栄養量しか摂ることができない

3食のうち、1食でも欠けると1日の栄養量を満たすのは困難と言われています。

成長期、特にエネルギー消費の多いスポーツ、勉強をしている子どもでは、その影響が大きい。

現在の健康と将来の健康のためにも、3食の食事を大切にしましょう！

11月 給食の残量が少ない学校ベスト3



11月、日中はたまに暑い日もあり、夜は肌寒いという、寒暖差の激しい月でした。

どの学校も食欲の秋ということで、もりもり食べていることが、残菜量から分かります。

温かい料理もおいしい時期になりました。旬の食材は栄養価が高いため、積極的に食べてほしいです。