

とよのっこ 食育だより

令和5年度4月
豊野小学校
給食室

ご入学・ご進級おめでとうございます

学校給食は、栄養バランスのとれた食事子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなことを学ぶ教材としての役割もあります。

給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

<p>食事の重要性</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<p>心身の健康</p> <p>健康!</p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ま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>	<p>食品を選択する能力</p> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<p>感謝の心</p> <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>	<p>社会性</p> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係を築く能力を身に付ける。</p>	<p>食文化</p> <p>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>

献立表を見て 食べ物のはたらきを知ろう!

献立表のメニュー名の右側を見ると、使われている食べ物が3つの色に分けて書かれています。これは、食べ物にはさまざまな栄養素がふくまれているので、体の中で、おもにどのようなはたらきをするかでグループ分けをしています。



それぞれのグループの食品を組み合わせると栄養のバランスがよくなります。

こんだて表の活用法

4コマまんが

毎月こんだて表を配布します。ご確認ください。

<p>夕ごはんとかぶらないようにチェック!</p>	<p>ななこさんの家では...</p>	<p>好きなメニューをチエック!</p>	<p>ジローさんの家では...</p>	<p>栄養バランスのお勉強に!</p>	<p>くみこさんの家では...</p>	<p>ランドセルの底から発掘!</p>	<p>サブローさんの家では...</p>
---------------------------	---------------------	----------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	----------------------