

# がっ きゅうしょく 5月\*\*給食だより\*\*

若葉が5月の風にゆれ、きらきらと輝くさわやかな季節を迎えました。  
 新学期が始まり1か月がたちましたが、新しい学年にはもう慣れましたか？季節の移り変わるこの時期は、緊張がほぐれて疲れが出てきたり、気温の変化も大きく体調も崩れやすかったりします。疲れをためないように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ規則正しい生活を送りましょう。



## ちゅうしょく た とうこう 朝食を食べて登校しましょう

充実した1日を送るポイントは「朝食」です。

朝食をとらなかった時の午前中は、頭がボーッととして勉強や運動に力が入りません。また、お腹が空きすぎて具合が悪くなることもあります。こんな状態にならないためにも、朝食は大事なのです。

### 朝食効果

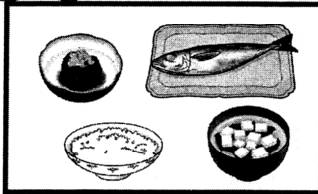
- ◎ 体を目覚めさせ、脳の働きを活発にします。
- ◎ 体の動きをスムーズにします。
- ◎ 生活習慣病になりにくく、体をつくりまします。



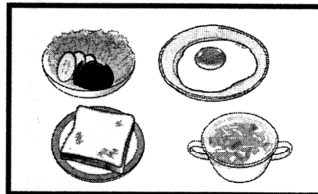
朝食を食べると脳にエネルギーが補給され、集中力が高まります。また、寝ている間に下がった体温が上昇し、体全体が目覚めます。毎日きちんと朝食をとって規則正しい食生活をしていると、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病になりにくくといわれています。



こんな朝食が理想です。



例) 主食がごはんの場合  
 主菜は、卵焼き 焼き魚 納豆など  
 副菜は、青菜のおひたし 果物など



例) 主食がパンの場合  
 主菜は、目玉焼き ベーコンエッグ 魚のムニエルなど  
 副菜は、野菜サラダ 果物など

朝食は、主食(ごはん、パンなど)、主菜(肉類、魚類、卵、大豆・大豆製品など) 副菜(野菜、果物など)、汁物・飲み物(みそ汁、牛乳など)をそろえましょう。

この4つをそろえれば、体に必要なたくさんの栄養素をバランスよくとることができます。

## てあら 手洗いをしっかりしましょう!

### 手洗いの重要性

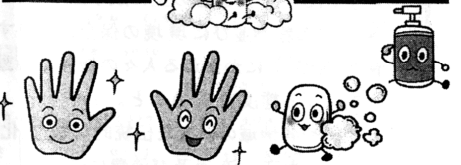
- ・ 手の汚れを落として清潔にする。
- ・ 手を介して食中毒を起こすことを防ぐ。

人の手は、いろいろなものを触ったりつかんだりしているため、目に見えないたくさんの細菌やウイルスが付着しています。

その中には食中毒などを引き起こすものもあって、手で触った食べ物などから体の中に入り込み、病気を引き起こすことがあります。

手洗いは、手についた細菌やウイルスを洗い落とす効果があり、病気予防に有効な手段といわれています。

**給食当番さん気をつけて!**  
 給食当番は、クラス全員の給食を扱うので、特に清潔にすることが求められます。自分1人の問題ではなく、みんなのためにも給食当番は、きれいな白衣を身につけ、作業を行う前にしっかり手を洗いましょう。



### 石けんを使いましょう

手洗いを水だけで済ませている人をよく見かけます。ある調査によると水だけで手を洗うより、やはり石けん(薬用)を使って洗った方が手についていた細菌の量が減少することがわかりました。洗いの効果を上げるため、石けんはしっかり泡立てて使うようにしましょう。

### こんな洗い方ではきれいにならないよ!!



× 指先だけ

× 石けんを使わない

### 清潔なハンカチや タオルでふいていますか?



### ココをチェック! 洗い残しが多いところ



# 学校給食について知ろう！

学校給食は、単におなかを満たすだけの食事ではありません。バランスの良い食事を提供することで、子どもたちの成長に見合った栄養を確保し、心身の健康を図ることはもちろん、正しい食事のあり方やマナー、社会性を学んだりする時間でもあります。

## 学校給食の目標

- 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る判断力を培い、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わ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。

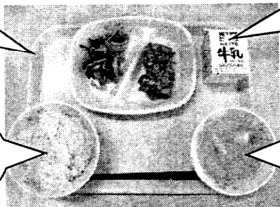
資料：「学校給食法」

## 学校給食は

「生きた」教材です

日々の給食時間が「食事」という、実践活動の場です。

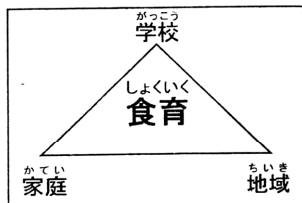
くりかえしの指導で望ましい食事の取り方を身につかせます。



教科などの学習と関連させて知識を深めることができます。

一人ひとりの子どもたちの特性を考慮した指導を大切にします。

## 食育は家庭と学校と地域の連携がカギ



食育を推進していくためには、まずはじめに、子どもたちの食生活の状況や生活習慣の課題などを把握する必要があります。そのために、学校・家庭・地域が協力し合い、情報の共有を図ることが大切になってきます。

ここで給食は作られているよ♪

## 白根八田 学校給食センター



白根八田若安管内の  
 ・小学校 6校  
 ・中学校 4校  
 ・保育園 5施設  
 給食総計 約3,350食

・所長	1名
・事務	2名
・栄養士	2名
・技術員	34名
・調理員	
・配送員	

今年度栄養士が2名、調理員が6名替わりました。子どもたち一人ひとりの健やかな心と体の成長を支えるために、白根八田学校給食センターの全メンバーで安全・安心なおいしい給食づくりに努めていきたいと思っております。どうぞよろしくお願ひいたします。毎月、献立表とおたよりを配布いたします。ぜひ、お子さんと一緒にご覧ください。また、ご家庭での食育に役立てていただけたら幸いです。