

新学期が始まり、ひと月が過ぎました。新しい教室での生活にも慣れてきたのではないでしょう。

小学校1年生の保護者の方からは、学校でめいっぱいがんばって、家に帰れば爆睡というお話も聞きます。早く寝させて、早起き・朝ごはんで元気に送り出してください。

給食を食べるまでの体と脳のエネルギー源は朝食です。
欠くことのないよう、お願いいたします。



給食を食べながら学ぶことのひとつが「バランスよく食べる」ということ。

苦手なものは食べない、好きなものは食べ過ぎるといった偏った食べ方は健康のためによくありません。

学校給食は、栄養量や食品の摂取量に目標が定められており、献立によっては過不足がありますが、平均するとバランスのとれたものになっています。

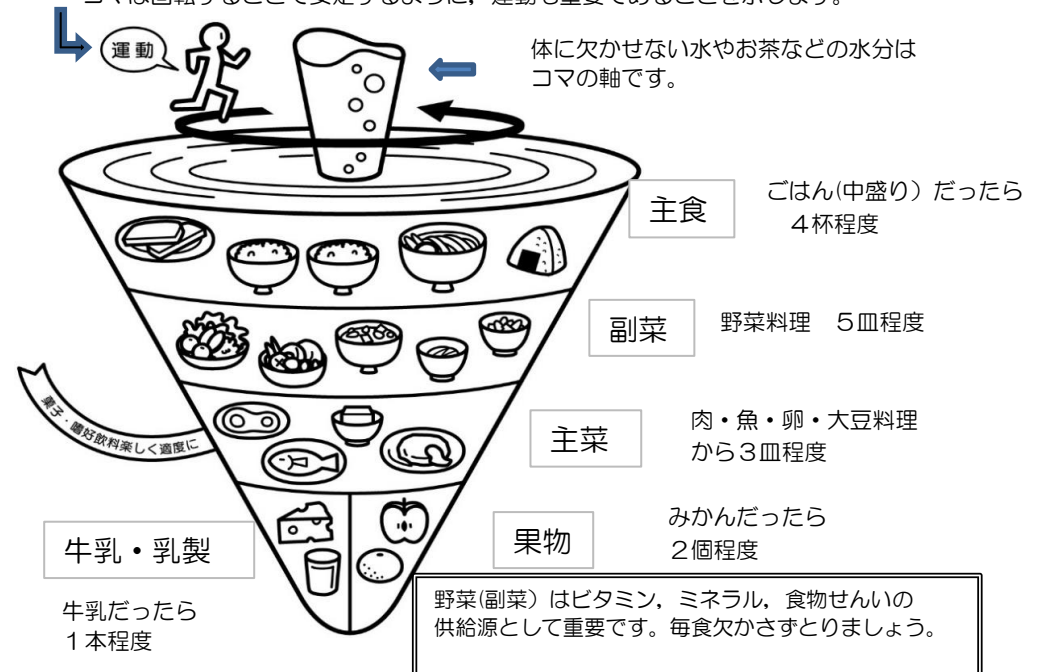
体格により必要な栄養量は異なるため、個に応じた配食も必要です。増減は全体のバランスを見て行き、偏食を減らしていきようにします。

平成17年に厚生労働省と農林水産省が決定した「食事バランスガイド」を見てみましょう。

食事バランスガイド とは？

1日に何をどれだけ食べたらよいかをコマの形で示したものです。5つのグループの組み合わせでバランスよくとれるよう、イラストが描かれています。1日に必要なエネルギー量が約2200kcal（10～11歳児童及び成人女性）を例に、**1日分**の目安量を見てみましょう。

コマは回転することで安定するように、運動も重要であることを示します。



野菜(副菜)はビタミン、ミネラル、食物せんいの供給源として重要です。毎食欠かさずとりましょう。



学校給食は、教育活動の一環として行われています。食育の観点を踏まえ、7つの目標が定められ、実施されています。

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。

健康の保持増進!



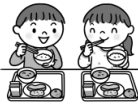
②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。

望ましい食習慣!



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。

社交性と協同の精神!



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。

自然の尊重!



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。

感謝の心!



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。

食文化への理解!



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。

社会のしくみを理解!



年間およそ190回の給食は、1日3回の食事の6分の1にすぎません。子どもたちに「食べる力」が備わるよう、家庭と給食で協力して食育をすすめてみましょう。