

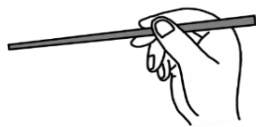


5月 きゅうしょくだより

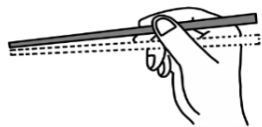
令和 5 年 4 月 30 日
北区立王子小学校
校長 原田 英孝
栄養士 加藤 梨奈

5月の給食目標：正しい食事のマナーを身につけよう

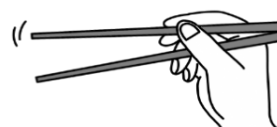
★はしを正しく持とう★



1) 上のはしは、正しいえんぴつの持ち方で持ちます。



2) 下のはしは、親指のつけ根から、イラストのように差し込みます。



3) はしの先をそろえ、人差し指と中指を使って、上のはしだけを動かします。

よい姿勢で食べましょう

お箸の使い方に気をつけましょう。



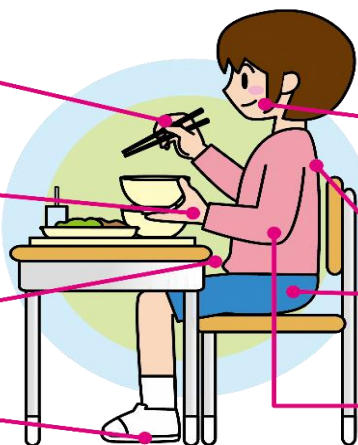
おわんや小さい器は手に持って食べましょう。



机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。



足の裏は床につけましょう。



口をじて、よくかんで食べましょう。

- × クチャクチャと音をさせない。
- × 食べ物を口いっぱいにつめ込み過ぎない。



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。



机にひじをつかないようにしましょう。



マナーとは、周りの人たちの思いやりを示すものです。食事は、一人だけでなく、家族や友達などと一緒に食べると、よりおいしく、楽しく食べることができます。自分だけでなく、周りの人たちも含めて、みんなが楽しい食事の時間になるように、マナーを身につけていきましょう。

ご家庭でも、はしの持ち方・動かし方、姿勢をチェックしていただくと幸いです。



健康診断の内容【栄養状態】について ～学校だより 5月号から～

栄養状態の悪化は、一日で起こるものではありません。

【子供の食生活の乱れや健康に関して懸念される事項、例えば、偏った栄養摂取や不規則な食事などの食生活の乱れ、肥満や過度のやせ、アレルギー疾患等への対応などが見られ、増加しつつある生活習慣病と食生活の関係も指摘されています。成長期にある子供にとって、健全な食生活は健康な心身を育むために欠かせないものであると同時に、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすもので、極めて重要です。子供のころに身に付いた食習慣を大人になって改めることは、容易ではありません。このため、成長期にある子供への食育は、生涯にわたって健やかに生きるための基礎を培うことを目的としています。(文部科学省「食に関する指導の手引き～第二次改訂版～」より抜粋)

学校では、給食の時間はもちろん、学校教育全体を通して、食育の推進を図ります。しかし、学校の力だけでは十分とは言えません。ご家庭との連携が大切です。ぜひ、ご家庭でも食育を意識していただけたら幸いです。

例えば、好き嫌いについて。人間の味覚は変化します。年齢を重ねるにつれて、味覚が変化し、今まで苦手だった食べものもある日突然「おいしい！」と感じられることがあります。そのためには、苦手な食べものを口にする必要があります。好きなものと一緒に食べる、味付けを工夫する、栄養について学んだり、調理のお手伝いをしたりすることも良いでしょう。家族や友達がおいしそうに食べていると自分も食べてみようという意欲がわいてきたりもします。触れる機会を増やすことが大切です。ぜひ、ご家庭でもいろいろな食材・料理に触れる機会を増やしていただけたらと思います。

子供たちが将来にわたり健康に過ごせるよう、ともに食育を進めてまいりましょう。

学校給食の食事内容について



献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるように考えています。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができるので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があつたり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになるので、少しずつ食べて慣れていきましょう。