



# 3月 給食だより



今月の目標 「 1年の給食の反省をしよう 」

令和6年 3月 金田北中学校

## 保護者の皆様へ

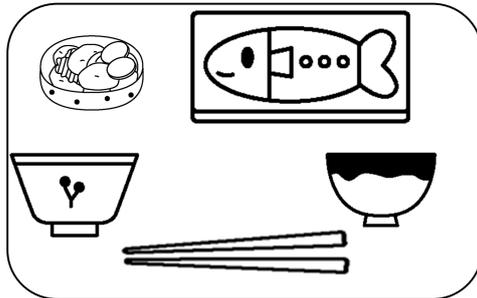


卒業式や終業式を迎え、まとめの時期になります。食育の推進には給食において「人間関係形成能力を身に付けることが大切」という目標があります。この1年間で給食によって獲得できた食事の知識やコミュニケーション能力をおさらいしてみましょう。

- ・食事の知識：食器の並べ方、はしの使い方、食事のマナー、食品の栄養やはたらきの理解
- ・コミュニケーション：準備や後片付けに協力できる、感染対策のなかで食事が楽しめる

**まとめ** 小学校から中学校の年代は日々成長しています。学校給食を目安にバランスの良い食品のそろえ方を下記に示します。身長が伸びる時期に必要な栄養を摂り、成長期に確実に成長させましょう。食べたものが自分の体を作ることや健康と関連することを学びましょう。また、味覚のピークは12歳頃と言われます。調味料の使い方は“クセ”になりますので適切な習慣を身に付けましょう。

副 菜



主 食

主 菜



汁 (副菜)

牛 乳  
(乳製品)

くだもの

## 食育とくどく講座～知識をかくとくし、望ましい食習慣をたいとくする講座～

栄養摂取の偏りや朝食欠食などの食生活に係る問題、また肥満・痩身などの健康に係る問題が深刻化したことを背景に食育基本法が制定され、児童生徒が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、学校においても積極的に食育に取り組むことが重要と示されました。大田原市では9年間の学校生活の中で児童生徒が食に関する知識を習得するとともに、適切な判断力を養い、主体的に健康な食生活が実現できるようになることを目指していますので、学校給食を「生きた教材」として活用することで、日常的な学びが習慣化して習得につながるものと考えています。

習慣になると、調味料の使い方がクセになり味の好みになることで、過ぎた量は健康に支障を招く恐れもあります。たとえば、パンやウインナーには塩分や油分が含まれるため「隠れた塩分」「隠れた油」と言われ注意が必要です。



ご家庭の食卓で、下記のような“クセ”が見られたら、ご家族皆様の健康づくりのために見直しましょう。

- ・常にしょうゆ、ソース、塩などの調味料が食卓に置いてある
- ・揚げ物にソースをかけまわす
- ・サラダを食べおえた器にドレッシングが残っている
- ・毎食のように佃煮、漬物、みそ汁がある
- ・調味料は計量せず、袋や瓶から直接つかっている
- ・どんな料理にも、めんつゆを使っている