

給食だより

5月

舞鶴市立 小学校

「食育」で「生きる力」を身につける。

「食べること」は、『生きるため』に欠くことができないものです。

健康で心豊かな生活を送るためにはとても大切なことで、子どもの頃の食生活は、その後の心身の成長に大きな影響を与えます。

「食育」とは、様々な経験や学習を通して、生きるために必要な「食」に関する基本的な知識や、生涯にわたって健康的な食生活が実践できる力を育てようとするものです。

～学校での食育は～

学校では給食の時間を中心に、家庭科、生活科、総合的な学習の時間、その他の教育活動全体の中で計画し、食育に取り組んでいます。



具体的には・・・

○ みんなで楽しく食べる時のマナーを学んで社会性を養います。



○ 毎日の給食から、栄養のこと、感謝の気持ち、いろいろなことを学びます。



いろいろな食べ物の味
やいろいろなメニュー
を知ります。

「いただきます。
ごちそう
さま。」の意味
を知ります。

赤・黄・緑の
食べ物を
知り、栄養のバ
ランスを学習
します。

ごはん、汁、おかずの
置き方を覚えます。

○ 給食当番の活動から衛生のことや安全のことを学びます。



- : 帽子・マスク・白衣の身支度をする意味は？
- : 手洗いをするのはなぜ？
- : 給食通路があるのはなぜ？
- : 重くても、途中のろうかや階段の床に置いたりしない。

毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」

○ 【地産地消】 舞鶴市の学校給食では、できるだけ地場産の食材を取り入れています。

- ☆ 『舞鶴産コシヒカリ』の使用・・・給食の米飯の日は舞鶴市内の田んぼで作られたコシヒカリを食べています。
- ☆ 『舞鶴で水揚げされた魚』の使用・・・毎月2～3回、舞鶴でとれた魚やわかめなどの水産物を献立に取り入れています。また、市役所の水産課の方が外部講師として、学校でお魚の授業もされます。
- ☆ 『まるごときょうとの日』・・・調味料以外は、すべて舞鶴市か京都府でとれた食材を使って、作られた給食をいただくという取組です。
毎年、1年に1回取り組めます。
この取組に対して、舞鶴市より一部補助金をいただいています。

【地産地消】の献立を19日の「食育の日」に合わせて実施することで、地産地消のよさや、郷土について知る機会になるよう心がけています。

～家庭での食育は～

「食」は自分自身の健康を作ります。そして、生活の楽しみでもあります。さらに、調理は最も身近な科学でもあります。ひと口に「食」といってもいろいろな面を持っています。学べば学ぶほど深いものです。

家庭の食育は、家族そろって食事をする機会を多くしたり、子どもに食事の支度や後片付けのお手伝いをさせたりして関心を持たせることから始まります。

将来、生活習慣病などを心配しないで、「食」が楽しめるように、今から「食育」を意識できればと思います。