



食育だより



令和5年度
栄南小学校

入学・進級おめでとうございます

春の暖かな陽気に包まれる中、新年度がスタートしました。10日(月)から、いよいよ給食が始まります。

学校給食は、成長期にあるみなさんの心と体の健康や発達のため、栄養バランスを考えて作っています。また給食の時間は、望ましい食習慣や食事のマナーを身につけるための場でもあります。

今年度も、安心・安全でおいしい給食を届けていきます。よろしくお願ひします。

食事のマナーを守ろう

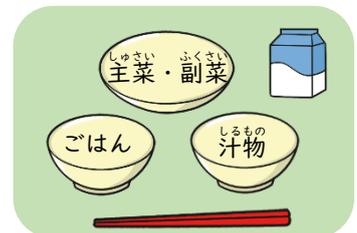
食事のマナーは、相手への思いやりの気持ちがあられたものです。みんなで一緒に楽しく食べることができるように、一人一人が気をつけましょう。



給食の配ぜん

給食は、食器の並べ方が決まっています。ごはんやパンなどの主食は左側に、汁物は右側に、主菜・副菜は奥に置きます。盛り付け表を確認して、正しく配膳しましょう。

和食の配膳例*





じもと やさい あじ 愛い ちさんきゅうしよく 地元の野菜を味わおう！ 愛・地産給食

愛知県は一年を通じて比較的暖かい気候と、豊かな水に恵まれているため、農業が盛んに行われています。しかし、愛知県は、全国でも野菜の摂取量が少ないという調査結果があります。今年度も月に1回「愛・地産給食」として、愛知県で大切に育てられた旬の野菜が、給食に登場します。

今月は、愛知県産のキャベツとアスパラガスを使った「アスパラサラダ」です。愛知県産の野菜を味わって食べてください。



おさかなチャレンジデー

みなさんは、魚が好きですか？魚には、みなさんの成長や健康に必要な栄養素がたくさん含まれています。

今年度も引き続き「お魚チャレンジデー」で、さまざまな魚を紹介していきます。この機会に魚がもっと好きになったり、魚にチャレンジできたりする人が増えるとうれしいです。



きょうどりようりきゅうしよく 郷土料理給食

郷土料理は、各地域で育てられた産物を上手に活用して、その地域の風土に適した調理方法で作られ、受け継がれてきた料理のことです。

弥富市では月に1回、日本各地の郷土料理を給食に取り入れ、紹介しています。

今月は、宮崎県の郷土料理である「チキン南蛮」です。お楽しみに！



きゅうしよく 給食に込められた願い

〜食ではくくお ゆたかな心〜



給食はお腹を満たすための「お昼ごはん」ではなく、みなさんが食について学んだり考えたりするための「生きた教材」となるよう、さまざまな願いを込めて作られています。

<p>食事の大切さを知り、健康や成長のために必要な栄養素をとってほしい。</p> 	<p>健康な食生活を送るための判断力・実践力を学んでほしい。</p> 	<p>マナーを守り、みんなと楽しく食事をしてほしい。</p> 
<p>感謝の心をもち、食べ物を大切にできる人になってほしい。</p> 	<p>昔から大切にされてきた食文化を知り、未来に伝えてほしい。</p> 	<p>食品ロスの問題など、私たちが生きる今の社会について知ってほしい。</p> 

献立は、定められた栄養素の基準に基づいて作成しています。苦手なものが出ることもあるかもしれませんが、まずは一口チャレンジしてみてください。新しいおいしさの発見や、好みの変化に気付くこともあります。盛り付けた給食は、できるだけ残さずに食べましょう。