

5月

# 食育だより ランチタイム

毎月19日は食育の日  
幸手市立さくら小学校

## さわやかな季節になりました!

新学期が始まってほぼ1か月、新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ホッとする半面、疲れも出てきやすい頃です。

お子さんが心も体も元気に毎日の学習や運動に取り組むことができるよう、「夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかり食べる」といった規則正しい生活を心がけましょう。

給食目標  
正しい食事のマナーを  
身につけよう



健康維持と学力アップのカギは、**早寝・早起き・朝ごはん!**

## 給食は「食べる勉強の時間」です

給食時間は、ただ単にお昼ごはんを食べるための時間ではありません。その日の献立や食材について、「どんな食べ物なのか」を、実際に**自分の口と舌**で、**しっかり味わいながら学ぶ時間**です。学校では、栄養教諭が作成した献立に関する資料をもとに、担任が「どんな味がするかな? ひとくちは食べてみよう!」と声をかけています※。子どもたちの**「味覚の幅」**を広げるためにも**「新しい味との出会い」**はとても大切なものだと考えています。



## 5月5日は、端午の節句

～かしわもち(柏餅)豆知識～

上新粉を練って作ったもちの中にあんこを入れて、柏の葉で包んで蒸した和菓子です。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちません。そのため「跡継ぎがいなくなる」という縁起のよい食べ物として、5月5日の端午の節句に食べるようになりました。柏の葉には抗菌成分があり、冷蔵庫のなかった昔は食品を保護する天然の包装材料として重宝されました。



保護者のみなさんへ

## 学校での食育

学校給食は「教育の一環」として行われます。そして食育は学校教育活動全体を通して推進していくことがうたわれています。

「食べることは楽しい、食べることは大切」。そして「何をどのくらい、どのように食べれば、生涯を通して健康に過ごすことができるのか」。給食を通して、子どもたちが自分たちの食事について興味・関心を持ち、自ら考えて健康的な食生活を実践できる力を身に付けていくことを目指しています。



### 給食の時間は

単にお昼の食事をする時間ではなく、学級のお友だちと協力し合って、盛り付けや配膳、後片付けを行います。「食育の授業時間」として、栄養教諭が考えた献立を通して、健康的な食事や地産地消、食文化などについて学び、教科等での学習も深めていきます。



### ご家庭でも

食器やはしを並べる。食べ終わった食器を片付けるなどの簡単なお手伝いができること給食当番の練習にもなりますね。また食卓を囲んで、ぜひ給食のことを話題にしてください。買い物にはぜひ一緒に行き、食材を選ぶ際の視点などたくさん話してあげてください。

## そろそろ気をつけたいね! 初夏からの水分補給

朝ごはんですまはしっかり!



ふだんは水や麦茶で!



ちびちび、こまめに!



運動前はとくにしっかり!

