

6月給食だより

令和6年5月31日(金)
江戸川区立二之江中学校
校長 茅原 直樹
栄養士 鈴木 亜実
桜井 里菜

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

毎年6月は国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」と位置付けています。食事のマナーや給食時間の過ごし方を改めて見直すことで、食事をする事の大切さを感じられる1か月にしましょう。

食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

ライフステージ別に見る食育の取り組み

乳幼児期	学童・思春期	青年・成人期	高齢期
<p>食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる</p>	<p>食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する</p>	<p>健全な食生活を実践し、次世代へ伝える</p>	<p>食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える</p>
<p>こんなことも食育です</p>	<p>買い物や料理など、一緒に食事の支度をする</p>	<p>家族や仲間と楽しく食卓を囲む</p>	<p>地域の郷土料理や行事食を味わう</p>

二之江中給食室ニュース No.2

6月は「食育月間」ということで、学校給食の目的や大切さについて紹介します。給食委員会の活動でも、食事の姿勢や片付けのチェックを行う予定です。



給食の目的と役割

学校給食は【学校給食法】に基づき、栄養バランスの取れた食事を提供することにより、『子供の健康の保持・増進を図ること』『食に対する正しい知識と望ましい食習慣を身につけること』等を目的に実施しています。

単なる「お昼ごはん」ではなく、将来に役立つ『教科書』として献立や食材を見てみると、三色食品群が毎日そろっていること、季節ごとの旬の食材・日本の行事や地域ごとの郷土料理など、様々な発見があると思います。

「苦手だから食べたくない」「食べづらいから残そう」ではなく、『旬の食材だから1口食べてみようかな』『家でもバランスよく食べられているかな?』などを考え、給食の時間を「学ぶ時間」にしましょう。将来、自分で食事を選ぶときや料理をするときに給食を思い出して季節や行事を意識したり、食材や栄養素のバランスを考えたりしながら、健康的で楽しく食事ができる大人を目指してくださいね。



二之江中の給食の『なぜ?』にお答えします

毎日「牛乳」が出るのはなぜ?

「牛乳が苦手な人のために、牛乳以外の飲み物も出してほしい」という意見がありました。和食の日も洋食の日も、毎日必ず提供している牛乳には理由があります。

- ★「学校給食法」や江戸川区の栄養摂取基準で毎日牛乳を出すことが決められている
- ★牛乳に含まれるカルシウムは加熱に強く、体への吸収率も高いため、毎日牛乳を飲むことで、成長に必要な栄養素をしっかりと補うことができる。

カルシウムを多く含むだけでなく、ビタミンA ビタミンB2の供給源になったり、必須アミノ酸もバランスよく含んでいたり、1日に必要な栄養素を補ってくれる役割もあります。苦手な人も、体の成長のためにまずは1口チャレンジしてみましょう!

★「会食週間」の様子★

4月から月に1度、1週間程度「会食週間」を設けています。5月の給食委員会の活動では、会食週間のクラスの様子を発表してくれました。どの学年も楽しんで取り組んでいる様子が伺えましたが、反省点もあったようです。今後も生徒の意見や気持ちを尊重しながら、会食週間のあり方を考えていきます。

△恥ずかしがっている子もいた。
△話すことに夢中になり、残菜が増えてしまった。
△少しにぎやかになってしまった。



○みんなと話せて楽しかった。
○会食週間をもっと増やしてほしい!
○教室が広く使えて準備がしやすかった!
○コロナ禍前の雰囲気を感じられた。
○生活班(6人)ではなく、4人組でもいいのではないかと。
○仲間の知らなかったところを知ることができた。