

食育だより

4月号



鏡原学校給食センター

【小祿南小学校・鏡原中学校】

那覇市鏡原町36番1号

TEL/FAX:098-917-3492



ご入学・ご進級おめでとうございます。

「人を良くすると書いて『食』」といわれます。「食」という漢字そのものの成り立ちとは違うようですが、食べ物や食べ方の大切さをよく言い表した言葉です。一食一食を大切にしていきましょう。学校給食には、次のような目標が定められています。



学校給食の目標

学校給食の目標



適切な栄養と味覚で、
健やかな体と心を育む。



食べることの大切さや
喜びを知る。



給食を手本に望ましい
食べ方を学ぶ。



毎日の食事について、
自分でも考え、判断して
食べられるようになる。



いつも感謝の気持ちをも
って食事をいただくこ
とができる。



他人のことを考えて
思いやり、学校生活を
豊かなものにする。



食を通して地域の伝統
や歴史を学び、食文化
を未来に伝えていく。

給食を食べる前には手をせっけん
でしっかり洗ってください。



給食当番の人は白衣をきち
んと着ましょう。髪の毛が出
ないようにぼうしをしっかりと
かぶり、マスクもきちんとな
けてください。



できるだけ、好ききらい
をしないで、苦手なもので
もひと口挑戦してみてください。
みなさんには、いろ
んな料理や食べ物のおい
しさをたくさん知ってもら
いたいです。



今月の食に関する指導目標

食品の名前や働きを知ろう

給食にはさまざまな食品が使われていて、赤、黄、緑の

「3つのはたらき」を意識して献立をたてています。

好きな食品、苦手な食品、給食で初めて出会う食品もあると思います。

学校給食は「生きた教材」と言われるように、多くの食品に出会い、

その名前や味、体の中での働き、産地、旬の時期、美味しい食べ方や

調理法を知ること、子どもたちの中の「食」は豊かなものに育っていきます。

献立表を毎日チェックして、ただ食べるだけではなく、

「知る」、「学ぶ」、「活かす」ということを意識してみよう。



食品群	体内ではたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

★こんだて表には、食についての知識がいっぱい!★

18(木)		琉球料理の日	
シークワサー	ゼリー	まぐろカツ	シマナーのツナあえ
クワアージュシー			
毎月第3木曜日は、琉球料理の日です。今日は、沖縄でとれた食べ物をたくさん使って作りました。			
E 609	P 25.9	F 20.5	
E 694	P 34.8	F 23.2	

しょっきのおき方
はいぜん方法を
かくにんしましょう。

毎日のこんだてに
えいようしの
「ひとことメモ」を
そえています。
たべものやこんだてに
ついてせつめいしてい
ます。ぜひ、ご家族で
お読みください!