

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



人を良くすると書いて「食」



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あてた言葉です。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。



がく こう きゅう しょく もく ひょう 学校給食の目標

がっこう 学校 きゅうしょく 給食の もくひょう 目標



てきせつ えいよう み かく
適切な栄養と味覚で、
すこ からだ こころ たく
健やかな体と心を育む。



た たいせつ
食べることの大切さや
おど し
喜びを知る。



きゅうしょく てほん のそ
給食を手本に望ましい
た かつ まな
食べ方を学ぶ。



まいにち しょくじ
毎日の食事について、
じぶん かんが はんだん
自分でも考え、判断して
た
食べられるようになる。



かんしゃ きも
いつも感謝の気持ちをも
もって食事をいただくこ
とができる。



た 他人のことを考えて
おも 思いやり、学校生活を
がっこうせいかつ
豊かなものにする。



しょく とお ちいき でんとう
食を通して地域の伝統
し ぶん かな
や歴史を学び、食文化
を未来に伝えていく。

きゅうしょく た
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。



きゅうしょくとうばん ひと はく 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
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
もひとく挑戦してみてください。
みなさんには、いろ
いろ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

しょく ひん な まえ はたら 食品の名前や働きを知ろう

きゅうしょく しょくひん つか あか き みどり
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。

す しょくひん にかて しょくひん きゅうしょく はじ であ しょくひん おも
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。

がっこうきゅうしょくい きょうざい い おお しょくひん であ
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、
なまえ あじ からだ なか はたら さんち しゅん じき おい た かつ
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
ちょうりほう し こどもたちの中「食」は豊かなものに育っていきま
す。

こんだてひょう まいにち
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ましよう。



食品群	体内でのはたらき
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	牛乳
クワアジュシー	シマナーのツナあえ		
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	

食器の置き方や配膳方法を
確認しましょう。

毎日の献立に栄養士の「ひとことメモ」を添えています。食べ物や献立について説明しています。ぜひ、ご家族でお読みください！