

食育だより



令和6年
4月号

(毎月19日は食育の日)

青森県立弘前第一養護学校

元気いっぱいの新1年生を迎え、本年度も学校給食が始まります。学校給食は学校教育の一環として、子どもたちが栄養バランスのとれた適切な食事を先生や友だちと一緒にとりながら、食事の大切さ、心身の健康、食品を選ぶ力、感謝の心、社会性、そして食文化などを学ぶ食育の授業時間です。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

大切な給食当番の仕事

子どもたちが自分たちで食事の準備や後片付けを行い、協力してみんなで楽しく食べることが、学校給食のねらいの1つです。給食当番は、給食を楽しく、おいしく、そして安全に食べるためにとても大切な仕事をしています。

給食当番になったら…

つめの長さや身だしなみに気をつけよう。清潔なハンカチを毎日用意しよう。



髪はぼうしから出しません。長い髪の方はピンなどでまとめておこう。



汁ものは底をよくかきまぜながら盛りつけて、残しがないようにしましょう。



トイレを済ませて、せっけんを使って手をしっかり洗ってから白衣に着替えよう。



白衣を着たら、壁によりかかったり、ふざけたりしてはだめだよ。



当番同士でおしゃべりをせず、てきぱき盛りつけよう。



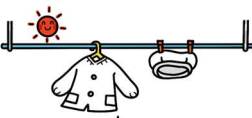
マスクは鼻と口をしっかりと覆うようにつけましょう。



盛りつけ方や1人分の量を確認しておきましょう。



1週間の当番が終わったら、白衣を家で洗濯・アイロンがけし、忘れずに学校に持ってきてきましょう。



家庭とつながる学校給食

食育は学校ですべてを行うことはできません。よい食べ方や食べる力が身に付くよう、ご家庭でもこんなところに気を配っていただけますようお願いいたします。

今日の給食について話そう



献立表をご家庭内の見やすい場所に張り出して、ぜひ毎日話題にしてください。



献立や食べた感想を聞いてあげてください。気になったレシピは、栄養士に気軽にお尋ねください。

ご家庭での食卓では…

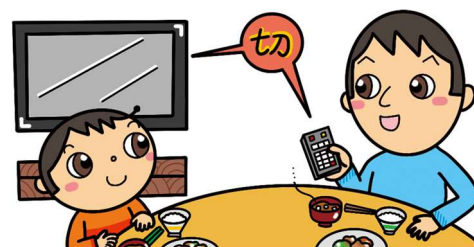


食べ物は多くの人の手で食卓に届き、料理も食べる人のことを思って作られます。感謝して食べる大切さを折に触れて話してあげてください。



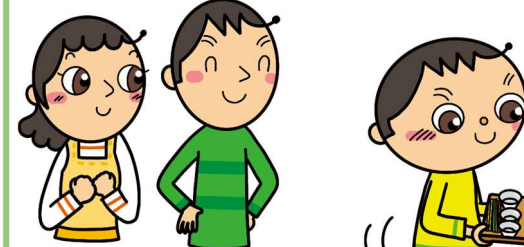
子どもが食べないからと、苦手なものを食卓にまったく出さないのはよくありません。ひと口でも挑戦したり、大人がおいしそうに食べている姿を見せることも食育ではとても大切なことです。

食べることに集中できる時間を



給食では決まった時間で食べ終わるよう指導しています。ご家庭でも、遊びながら、テレビを見ながらといった「ながら食べ」をなるべく避け、食べることに集中できる雰囲気づくりを心がけてください。

お手伝いは積極的に



給食では全員が当番となり、準備や後片付けをします。子どもは食べ物や食事に興味津々です。学校で身についた力を定着させていくためにも、ご家庭でもぜひお手伝いを積極的にさせてあげてください。