



食育だより



全国学校給食週間 献立テーマは、

～ おいしいお勉強 ～ です。

皆さんの好きな教科や得意な教科はなんですか？ 今年の全国学校給食週間は、教科と関連させたメニューを取り入れます。今年度勉強したこと、昔やこれから勉強すること、私たちの住んでいるところのことなど、給食のメニューで表現してみました。おいしく味わいながら、学びましょう。

23日(金) 国語：ごんぎつね

★ごんが届けた食材★
 小ぎつねのごんがイタズラの償いで村人の兵十に届けたきのこやいわしを使った献立です。

★ごんぎつねの世界観を給食で表現★
 小学校の4年生の国語の勉強で登場する「ごんぎつね」。新見南吉による児童文学で、大人から子どもまで読み継がれ、愛されている作品です。ぜひ、物語の情景を思い浮かべながら、給食を食べてみてください。

26日(月) 算数：形・かけ算・分数

★いろいろな形★
 料理に合わせて材料をいろいろな形に切ります。今日はどんな形を見つけられますか？

★給食には算数がいっぱい★
 献立を考えるときには、一人分の量を決めてからかけ算をして全校分の量にします。一人分は50gでも、全校420人分になれば21kgになります。また、くだものなどは、1個を何人分にするかなど、分数も出てきます。

27日(火) 理科：根・葉・実

★根・茎・葉・花・実★
 今日の食材で「根」の部分を食べているのは、しょうが・だいこん・にんじん・ごぼう。じゃがいも、れんこんは「地下茎(ちかかけい)」と呼ばれる茎の部分。八色菜やキャベツ、玉ねぎ、ねぎは「葉」、ブロッコリー、カリフラワーは「花のつぼみ」。ピーマンとお米は「実」の部分です。

★野菜は身近な植物★
 私たちが食べている野菜は、植物の一部です。どの部分を食べているのか、考えてみましょう。

28日(水) 外国語：アメリカメニュー

★外国料理★
 給食を通して外国料理も紹介しています。食べ慣れたこのアメリカメニューですが、名前の由来も探してみましょう！

★「おいしい」「おかわりちょうだい」ってなんて言うの★
 食べた時に思わず言ってしまうこの言葉。魚沼市内のALTの先生方の出身の外国語でなんて言うのか聞いてみましょう。(掲示資料で紹介します)。市内は6人のALTと2名の外国語専科の先生が教えています！

29日(木) 社会：只見線

★只見線に手を振ろう★
 魚沼市には、「魚沼市只見線にみんなで手を振ろう」という条例があります。乗客の方におもてなしの気持ちを込めて、手を振ってきましょう。

★只見線にゆかひのある料理★
 終点駅がある会津若松市の名物料理「ソースカツ丼」は、甘いソースのたれがたっぷりです。お汁には、須原駅近くの玉川酒造で日本酒を作るときにできた「酒かす」を入れました。食べて旅気分も味わいましょう。

学校給食の役割

給食が始まった当初は、子どもたちの栄養補給が主な目的でした。しかし現在は、栄養バランスのとれた食事子どもたちの心身の発達や健康の増進を目指すことはもちろん、社会性や協同の精神、自然環境の尊重、勤労を重んずる態度、食文化や社会の仕組みについて学ぶ、教育活動の一環として行われています。

ぜひこの機会に、家族で給食について話題にしてみたいと思います。

♪ 心を満たす食事をしよう ♪

昨日の夕食に何を食べたか覚えていますか？ テレビを見ることに夢中だったり、「おなかがいっぱいになれば良い」と思って食べていたりすると、**何を食べたのかすぐに忘れて**しまいます。食事をするということは、「健康に生きるための栄養をとる」ことが第一ですが、その他にも「**人との交流を深め**たり、**楽しい食事**で気持ちを**リラックス**させる」という大切な効果もあります。おなかを満たすだけでなく、**心も満たす食事**ができるように、食べることに**関心**をもつ食生活をおくりたいですね。

★胃の動きは、心の動きと関係しています★

イライラしたり、おこったり、悲しんだりしていると、胃液の出が悪くなって食べ物の消化が十分にできなくなり、胃が痛くなったりするよ！



胃はとても正直で、私たちが楽しく食事をしていると、胃も調子よく働いてくれるよ！

食事のマナーを身に付ける



食事のマナーとは、一緒に食べるまわりの人への「思いやり」です。みんなが気持ちよく食べられるように「自分がされたいいやなことはしない」ということが基本です。

これはやめて!!

* 6つの“こ食” *

孤食	ひとりで食べる。 好きなものだけを食べたり、発育に必要な栄養が不足したり、社会性や協調性も身に付かなくなります。	小食	食事が少なすぎる。 どんどん食欲も体力も落ちて注意力がなくなり、栄養が不足して無気力になります。
個食	家族でバラバラのものを食べている。 好き嫌いを増やし、わがままな性格にしてしまいがちです。	粉食	パンやめん類など、粉でできた柔らかいものばかり食べる。 栄養不足はもちろん、かむ力も弱くなります。
固食	いつも同じものしか食べない。 同じ栄養しか入ってこないため、栄養バランスが偏り、生活習慣病の原因になります。	濃食	加工食品や外食・コンビニ食などの濃い味を好んで食べる。 塩分や添加物の取りすぎで、味覚が弱まり、生活習慣病の原因になります。

～体と心を支える「学校給食」のはじまり～

1月24日を中心に、**全国学校給食週間**となっています。日本で最初の給食は、山形県の忠愛小学校でお弁当を持ってくることができない子どもたちのために、おにぎりとおかずだけの昼食を出したのが始まりです。その後、学校給食は全国に広がっていきましたが、戦争のため一時中断されました。戦後食べるものがなくなり、みんながおなかを空かせていたところ、外国からの脱脂粉乳や小麦粉などの援助物資によって給食が再開されました。この物資の贈呈式が12月24日に行われたのですが、冬休みと重なるため、1か月遅れの**1月24日**を**給食記念日**としました。