

4月 食育だより

令和5年4月号 都留市立学校給食センター 栄養教諭 中野亜美

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。



給食等を通して学び、身に付けたいこと（食育の視点）

食事の重要性 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。	心身の健康 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。	食品を選択する能力 正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。
感謝の心 食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。	社会性 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。	食文化 各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

献立表は、給食のメニューがわかる表だよ！
この①のところに書いてあるのが、給食のメニューだね！
カレーの日はいつかな～



献立表を見てみよう！



おめでとう		学校給食献立予定表		 都留市教育委員会	
3	(あか)	緑 (みどり)	黄 (き)	一口メモ	
血や肉となるもの	体の調子をとのえる	熱や力のもとになる	4月10日は「ほうとうの日」 ほうとうは小麦粉をねり、太めに切ったつくだめを、かぼちゃやねぎ、しめじなどとともに、みそ仕立ての汁で煮込んだ食べ物です。 山梨県の郷土料理である「ほうとう」をよく味わって食べましょう！		
ぶたにく にほし みそ あぶらあげ	かぼちゃ にんじん ごぼう しめじ ねぎ	ほうとう さといも			
ぎゅうにゅう					
メバル					
かつおぶし	たくあん こまつな きゃべつ	ごまあぶら			
	さくらは	もちごめ あんこ さとう			

他にわかることはあるの？



給食に出てくる料理にどんな食べ物が使われているか知りたいな。

献立表の②のところに横に見てごらん。料理の名前の横に食べ物が書いてあるね。これがその料理に使われている食材だよ。



私は、どんな食べ物にどんなパワー（栄養の働き）があるか知りたいな。

食べ物は、体の中での働きで、
・体をつくる「赤の仲間」
・体の調子を整える「緑の仲間」
・エネルギーになる「黄色の仲間」
の3つにわけることができるよ。
その日の給食の食べ物がどの仲間か、③のところを見てみるとわかるようになっているよ。



都留市産の食材には下線、アレルギーの対応がある食品（卵・乳・えび・かに・落花生）は太字で表記しています。
また一口メモには献立に関する情報を記載しています。



色々なことがわかるんだね！
献立表をよく読んで、おうちのひとと給食の話をしてみよう。

都留市のホームページで給食のことを発信しています！

「ホーム」→「組織のご案内」→「学校教育課」→「学校給食センター」
もしくは、「ホーム」→「市民の方」→「学校・教育」→「学校」より
毎月の献立表や食育だより行事食の紹介をみることができます。



学校給食センター/都留市



「食育」は子どもたちが一生にわたって健やかに生きていくことができるよう、その基礎をつくるために行われるものです。

今年は毎月19日に「食育の日」にちなんだ献立を提供します！
毎月配布する献立表にも記載しますので、楽しみにしてくださいね。

＼4月はこちら！／

よく噛んで食べよう！！

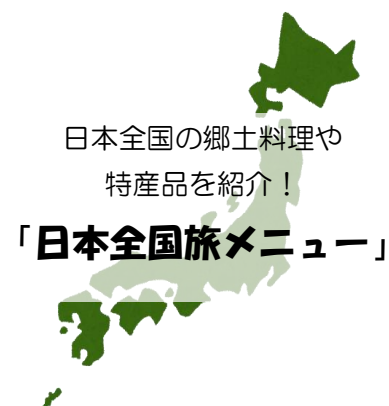


「カミカミ給食」

— 4月19日（水）の献立 —

- ・ マーラーカオ
- ・ 牛乳
- ・ 焼き餃子
- ★ くらげの中華サラダ
- ・ しょうゆラーメン

・・・ほかにもこんな企画を予定しています・・・



食べものののはたらき 3つにわけてみよう！

食べものは、体へのはたらきによって、3つにわけられます。下のえいようれっしゃのはたらきを見ながら、きいろ、あか、みどりのなかまにわけて、○の中をぬってみましょう。

