

7月 食育だより

令和4年7月20日

相模原養護学校
会計給食班

明日から夏休みが始まります。暑い夏は食欲がなくなりやすく、食生活が不規則になりがちです。夏休みも元気に過ごすために、学校がある日と変わらない時間に起床して朝ごはんを食べ、規則正しい生活と、バランスの良い食事をとることで体調を整えましょう。2学期に元気なみなさんにお会いできるのを楽しみにしています。

さて、今回の食育だよりでは、学校給食や本校の食育についてご紹介します。

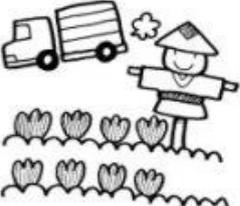
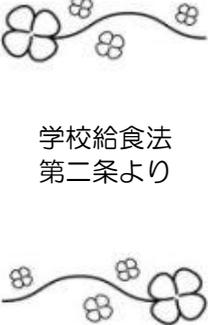
ホームページから給食の写真が見られます！

今年度から学校のホームページに給食の写真、献立名、熱量(kcal)、ぱくぱくだより(詳しくは食育についての欄に記載)の内容が掲載されています。ホームの左上、みなさまへの所から今日の給食(公開中)をクリックすることにより閲覧できます。当日の午後には掲載されていることが多いので、ご興味のある方はご覧ください。1学期にどのような給食を食べていたのか、お子様と一緒に振り返るのも良いですね。

学校給食について

学校給食は、厚生労働省による「7つの学校給食目標」に基づき実施されています。給食は学校教育の一環と位置付けられ、心身の発達を支えるとともに、生きた教材としての役割も担っています。

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 	<p>学校給食法 第二条より</p> 

『月間学校給食』より引用

県立の特別支援学校の献立は全て完全独自献立となっており、各校の栄養士が毎月献立を立てています。栄養バランスよく安全かつ衛生的であることはもちろん、旬の食べ物を使い季節感を出したり、地元の食材を使用しながら、日本や世界各地の料理に触れるきっかけになったりするような献立作りを心がけています。無理なく安全に提供できるよう、日々調理員さんたちと試行錯誤しています。

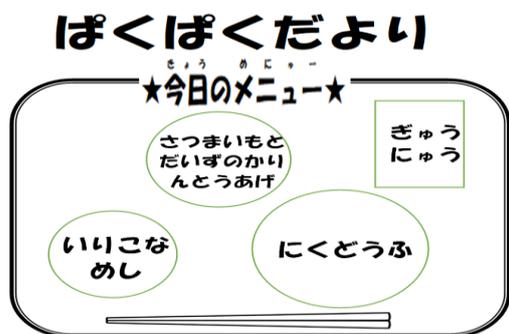
給食の内容について

文部科学省から出されている学校給食摂取基準を参考に目標とする栄養量を算出しています。学校給食では厚生労働省から示されている食事摂取基準の1日の1/3量が摂取できる内容を目指しています。特に家庭での摂取が不足しがちであるカルシウムは1日の1/2量が目標設定されています。

小学部1～3年生は6割、小学部4～6年生は8割の量で提供されています。そのため、パンや肉、魚のサイズも変えています。肉や魚は安全に食べやすいように骨付きのものは使用しておりません。

食育について

児童生徒に食への関心を持ってもらうために、当日の給食の食器を置く場所の図示、その日の料理や使用した食材について食育メモやクイズなどを掲載した「ぱくぱくだより」を各クラスに配付しています。食堂の近くにある食育掲示板では食育年間計画に則り、栄養や旬の食材などについてお知らせしています。



～食器の並べ方～

5月からぱくぱくだよりのフォーマットを変えてみました。今日のメニューの図を見て、トレーの上の食器の位置をまねてみましょう。毎日やってみると、正しい食器の並べ方が自然と身につくと思います。今日は汁物がありませんが、茶碗が左手前、汁椀は右手前に置きます。

