



学校給食の7つの目標

新学期が始まって約1ヶ月たちました。新しい学年、クラスに慣れてきたところだと思えます。5月は環境が変わり疲れがたまってくる時期です。給食はしっかり食べられていますか？学校給食は、ただのお昼ご飯ではなく、国語や算数の授業と同じで、給食を通じて目指す目標があります。

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。	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。	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。	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。
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。	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。	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。	

1日は朝ごはんから始まる



朝ごはんは手軽に食べられる食品

包丁を使わずに食べられるものや、加熱せずに食べられるものを探してみよう。



朝ごはんの役割

・1日の活動源となる

朝ごはんを食べることによって体温が上がります。規則正しく毎朝朝ご飯を食べることで、体内時計のリズムを整え、体を目覚めさせます。

・体を目覚めさせる（体温の上昇・排便の促進）

朝ごはんを食べることによって体温が上がります。規則正しく毎朝朝ご飯を食べることで、体内時計のリズムを整え、体を目覚めさせます。

・脳のエネルギー補給

脳のエネルギーとなるのはブドウ糖ですが、ブドウ糖は体の中にあまり多くはためておくことができません。毎日朝ごはんをしっかり食べて、脳にもエネルギーを補給しましょう！

朝ごはんステップアップ

ホップ (主食のみ) いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけよう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。	ステップ (主食+1品) 主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみよう。納豆やチーズなどのそのままだでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。	ジャンプ (バランスを考える) 主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえよう。さらに、汁物をたたくことで、栄養のバランスがよくなります。
---	---	--

～主食、主菜、副菜、汁物・飲み物～

主食	主菜	副菜	汁物・飲み物
ごはん	目玉焼き	サラダ	みそ汁
パン	納豆	野菜の煮物	コンスープ
うどん	焼き魚	ひじきの煮物	牛乳