



給食にはどういう役割があるの？

今年度も残り1か月となりました。3月は、学校生活の節目となる月です。これまで約1年間食べてきた給食は、単に栄養を補給するだけのお昼ご飯ではなく、たくさんの「食に関する力を育てていく」ために「食を通して多様な学びができるよう」役割があります。では、どのような役割があるか、知っていきましょう。

◆栄養バランスのとれた豊かな学校給食

学校給食は、栄養バランスのとれた食事ができるように工夫されており、成長期にあるみなさんの健康の保持増進と体位の向上に大きな役割を果たしています。また、多様な食品の組み合わせや美味しく食べられるように工夫されています。



◆望ましい食習慣を形成する学校給食



みなさんが学校給食を食べる時期は、身体的にも精神的にも急速に成長する時期であり、バランスのとれた正しい食生活をするのが日々の健康な生活の基礎となります。特に、脂肪、糖分、塩分の過剰摂取に注意する習慣を身につけることにより、自ら管理したり判断したりできる能力を身につけ、将来起こりうる様々な疾病を予防することができます。

◆人間関係を豊かにする学校給食

昼の給食の時間は、みなさんにとって学校生活の中で一日の節目となる時間であり、午前中の学習をはじめ、さまざまな緊張などから解放され、気分転換をはかったり、午後に向けて活力を生み出すことのできる時間でもあります。また、「食べる」という、人間にとって基本的な欲求を満たす時間でもあり、みんなで一緒に楽しく「食べる」体験を通じて望ましい食習慣を身につけ、好ましい人間関係を育てる場となっています。今年は、新型コロナウイルスの感染に注意しながら給食を楽しむなど、友達を気遣いながら食べました。



◆食事と文化を理解し関心を深める学校給食



日本人の伝統的な食生活の根幹である米飯を中心とする和食に関心を持つとともに、各地域の産物や培われた食文化を体験し郷土への関心を深めます。

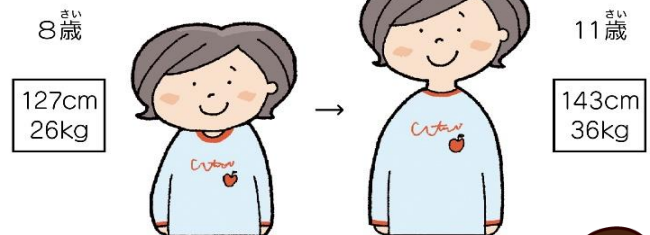
◆自然の恵みと勤労と感謝を学ぶ学校給食

食べ物に感謝し、自然の恵みと食料の生産等に関わる人々の勤労の大切さを知り、感謝の気持ちをもって食事をします。みんなが協力して自主的に責任を持ち、活動します。



体重は増えていくよ 成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくれるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。



1年間、どの給食が好きでしたか？みなさんが「給食の時間が楽しみ」に思ってくると嬉しいです。ご家庭で、栄養や食事について質問があれば、いつでもお問合せください。

