

食育通信

おうちのかたへ
令和2（2020）年4月
大阪市立大領小学校

【毎月19日は食育の日】

新学期が始まりました。
今年度も食や健康に関わる情報・学校給食についての
情報をお知らせしていきたいと思ひます。

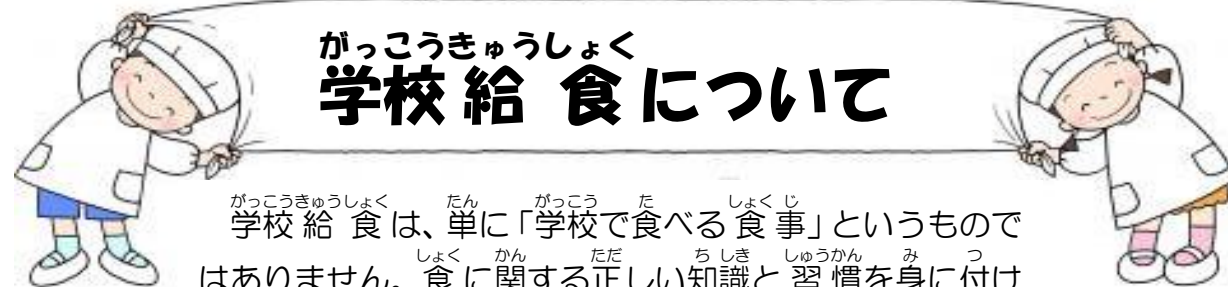


食生活と健康

子どもたちが毎日元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が大切です。食べ物は大きく「黄・赤・緑」のグループに分けることができるので、まずはその3つのグループが1食でそろるように意識してみましょう。

黄 (炭水化物・脂質) 主にエネルギーのもとになる	赤 (たんぱく質・無機質) 主に体をつくるのもとになる	緑 (ビタミン・無機質) 主に体の調子を整えるのもとになる
穀類・いも・砂糖・油脂・種実類	魚・肉・卵・乳・豆・海そう類	野菜・果物・きのこ類

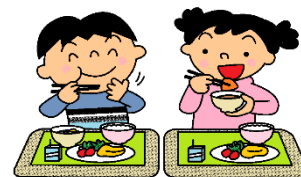
味覚は成長と共に発達します！～たくさんの食体験を大切に～
人間の本能では酸味や苦味を「おいしい」と理解しづらくなっています。しかし食体験を重ねることで、だんだんと味に慣れて食べられるようになっていき、好き嫌いの減少にもつながります。ご家庭でもできるだけ多くの食材をいろいろな味で食べる機会があると良いですね。



学校給食は、単に「学校で食べる食事」というものではありません。食に関する正しい知識と習慣を身に付けるための「生きた教材」という役割があり、次のようなことを学びます。

① 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。



② 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。



③ 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。



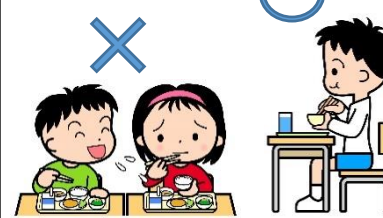
④ 感謝の心

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。



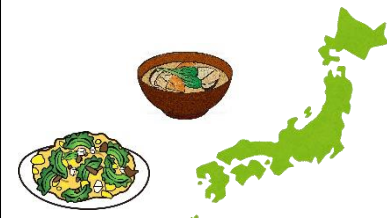
⑤ 社会性

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。



⑥ 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。



学校給食についての情報

大阪市教育委員会のホームページから「小学校給食・中学校給食」をクリックすると、毎月の献立・給食の写真・加工食品の原材料表・アレルギーなどについて、知ることができます。

大阪市教育委員会事務局 学校給食課

[URL] <https://www.city.osaka.lg.jp/kyoiku/page/0000010100.html>

