

# 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

まいづき にち しょくいく ひ  
【毎月19日は食育の日】

しんがっき はじ  
新学期が始まりました。

こんねん ど しょく けんこう かか じょうほう がっこうきゅうしょく  
今年度も食や健康に関わる情報・学校給食についての  
じょうほう し おも 情報をお知らせしていきたいと思います。



## しょくせいかつ けんこう 食生活と健康

こ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食でそろうように意識してみましょう。

き 黄	あ 赤	みどり 緑
(炭水化物・脂質) おもにエネルギーのもととなる	(たんぱく質・無機質) おもに体をつくるもととなる	(ビタミン・無機質) おもに体の調子を整えるもととなる
バター 油 砂糖 穀類 種実類 いも 豆 魚 肉 卵 乳 豆 海藻類	MILK 牛乳 魚 肉 卵 乳 豆 海藻類	野菜 果物 きのこ類

みかく せいちょう とも はったつ  
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。



## がっこうきゅうしょく 学校給食について



がっこうきゅうしょく  
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。



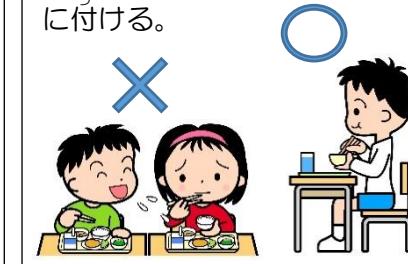
③ 食品を選択する能力  
正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。



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  
食事のマナーや食を通しての生産等に関わる人々へ感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。



### がっこうきゅうしょく 学校給食についての情報

おおさか し きょういく い いんかい  
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  
まいづき こんだて きゅうしょく しゃしん か こうしょくひん げんざいりょうひょう  
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。

おおさか し きょういく い いんかい じ む きょく  
大阪市教育委員会事務局

がっこうきゅうしょく か  
学校給食課

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

