

毎月19日は「食育の日」!

食育だより



令和6年3月
北九州市立青山小学校

文責：折尾東小学校
栄養教諭 富森 記三代

日に日に春の訪れが感じられるようになりました。今年度も残りわずかです。
進級、進学に向けて1年間のまとめと反省をしてみましょう。

— 1年間の給食時間をふりかえろう! —

1年間の給食時間をふりかえって、「はい」・「いいえ」に○印をつけてみましょう。



①食事の前には、せっけんで手をあらった。	はい	いいえ
②食事の準備や片付けに協力できた。	はい	いいえ
③食前・食後のあいさつがよくできた。	はい	いいえ
④食べられる量を考えて盛り付け(準備)ができた。	はい	いいえ
⑤すききらいせず何でも食べた。	はい	いいえ
⑥ゆっくりよくかんで食べた。	はい	いいえ
⑦よいしせいで食べた。	はい	いいえ
⑧食事のマナーに気をつけて食べた。	はい	いいえ
⑨時間を守って食べた。	はい	いいえ
⑩食器をていねいにあつかった。	はい	いいえ

「はい」に○印がつかなかった項目は、一つずつ見直していきましょう。

北九州市のホームページにおいて、学校で実際に登場している給食のレシピを紹介しています。

ぜひ、ご家庭の食事作りにおいてもご活用いただき、子どもたちと一緒に給食の味を楽しんでみて下さい。

「北九州市学校給食レシピ集」で検索してみてください。

北九州市学校給食レシピ集

検索



4月から中学生となる6年生に、中学校の給食や望ましい食生活について、給食時間にお話しました。

中学生は、1回の食事でも800~850kcalのエネルギー量が必要になるため、中学校の給食は、830kcalで献立を考えています。この時期の食生活は、一生の健康を左右すると言われるほど大切です。給食のない日も、規則正しい食生活を心がけてほしいと思っています。

中学校の給食には、小学校には出たことのない献立もたくさん登場します。その一部を6年生に紹介しました。(下記参照)6年生は、中学校の給食を楽しみにしている様子でした。

＜中学校の給食に登場する献立＞

【カツカレー】



【かぼちゃグラタン】



【さわらの西京焼き】



【焼きギョーザ】



【とりのしょうが焼き】



みなさんは、小学校の6年間で約1000回以上の給食を食べ、体も心も大きく成長しました。
今後は、自分自身で食べる物を選んだり、作ったりする機会が増えてきます。
これからも、食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。応援しています。

