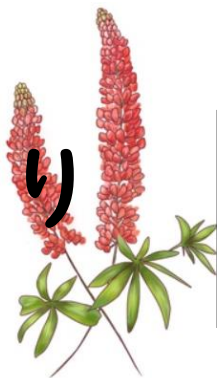


# 3月食育だより



令和5年3月3日  
横浜市立旭小学校  
校長 益子 照正  
栄養職員 廣内 美由紀

3月厳しい寒さを抜けて春らしい気候となりました。今年度の給食提供も残り10回となりました。現在、日本のほぼ全ての国民が学校給食を食べた経験があり、学校給食が存在することが当たり前と感じています。そして、ほぼ全ての国民が給食を通じて栄養バランスのとれた「望ましい食事」とその量を知っています。「望ましい食事」とその量を知っている、「望ましい食事」に対する共通認識をもっていることは日本人の特徴であり、メリットであります。今年度の卒業生にも「給食」という食の共通認識をもって、これからの人生が健康に歩める日々であることを願っています。

さて、最近の給食の様子をお伝えします。食事後の「ごちそうさま。」や「今日は〇〇がおいしかったです。」など自分の言葉で相手に伝えることができる児童が増えたなと感じています。また、牛乳を残していた1年生が「全部飲めるようになったよ。」と報告に来たり、主食を嫌がっていた児童が毎日食べることに挑戦を続けて、今では完食をするまでになっています。また、苦手なものを一口も食べることができなかつた児童が、一口食べることができるようになり日々成長を感じています。

1日3回食べる機会があると思います。苦手な食べ物でも毎日少しずつ、食べること、「これ、すごく美味しいよ。」と伝え続けることで、食経験を積むことができます。食経験は意外に短い期間でつけることができますので、試してみてください。

## 色々なものを食べる



# 6年生バイキング給食行いました



6年生の卒業を祝うとともに、6年間の学校給食のまとめとして「卒業おめでとうバイキング給食」を実施しました。

- 食べ物の働きを考え、自分の体に合った量を知る。(心身の健康)
- 複数の献立から、自分の好みや健康状態に応じ、栄養のバランスを考えながら、主菜・副菜・デザートを適切に選んで食べる能力を身につける。(食事の重要性)
- バイキング給食を通じてマナーを身につけ、社会性を養う。(社会性)

上記を目当てとして「楽しく、美味しく、そして6年生らしく」を目指してバイキング給食を行いました。他の人のことも考えておかずをおかわりすることに取り組み、自分たちが食事をした場所を清掃し、いつもよりたくさんの食管を協力して給食室に返し、ごみ捨てまで行いました。学校で学習していることをご家庭でも繋げていただけたらと思います。

