

食育健康だより

4月号

令和5年 4月 17日
横浜市立末吉小学校
校長 高山 和宣
栄養教諭 佐久間 直緒美

ご入学・ご進級おめでとうございます。

今年度から、4～6年生のお皿を大きくしました。給食は成長に合わせた量を計算し提供しています。そこで、4月から食べる量が多くなる学年に合わせてお皿の大きさも変更し、配りやすく、かつ食べやすくしました。子供達が笑顔で給食を食べる姿を励みに、給食室一同がんばります。よろしくお願いいたします。

1年生「初めての給食」

4月13日から給食が始まりました。1年生は、給食開始前に学級活動の時間を使って給食事前指導を行いました。



給食は、旬の食材や食物繊維の多い歯ごたえのある食材、ご家庭で不足がちなカルシウムを補給するための牛乳など、様々な食材が登場します。

子供達にとって、初めて見る食材もあるかもしれません。大人でも初めて見る食べ物を口に入れるのは勇気がいると思います。これを「しんき性きょうふ」といいます。「しんき性きょうふ」の強い人は、生活習慣病罹患率が高いことが分かっており、なるべく子供のうちに軽減することが望まれています。

「しんき性きょうふ」を少しでも軽減する方法の一つに、普段からいろいろな食材を見て、触って、匂いをかぐなど、食べ物に触れる機会を増やしておくことがあります。実際に、給食で初めて見る食材や食感、初めて知る味や料理を繰り返し提供していくことで、子供達は段々慣れていきます。



毎日の給食は、食の体験学習です。体験学習の積み重ねで多くの食材や料理を食べ慣れて、おいしく感じるようになると食事の時間が楽しくなっていきます。

更に味覚が広がっていくと、豊かな心にも繋がっていきます。からだと心にあたたかい給食の栄養をたくさん吸収して欲しいと願っています。

【給食当番の白衣の洗濯およびアイロンがけのお願い】

当番になった際は、白衣を週末に持ち帰りますので、洗濯、アイロンをして翌週に学校へ持たせていただきますようお願いいたします。