

食育だより 4月号



高松市立国分寺南部小学校

平成 31 年 4 月 18 日

今年度も「ふるさと給食」を実施します。毎月19日の「食育の日」前後に

国分寺町では、「食育の日」である毎月 19 日前後に、地域でとれた作物を使用した「ふるさと給食」を実施しています。地域のよさを知り、感謝の心を育てることをねらいとして、地域の生産者のご協力のもと実施しています。ふるさと給食では、地域の食材を使う他にも、国分寺南部小学校のオリジナルメニューが登場するなど、高松市の統一献立とは別の独自献立となりますので、お楽しみに！

国分寺町でとれた食材を生かして



北原さん
(ピオーネ・瀬戸ジャイアンツ)

長年に渡り、ふるさと給食のお世話をしてくださっている帯包さん。町内産の野菜がたくさん使えるようにお世話をしてくださっています。

この他にも、様々な作物を作ってくださいの方々がたくさんいます。



ふるさとウォークでも、お世話になっていますね。



今月のふるさと給食(毎月、全ての使用食材をお知らせします。)

4月19日(金) ★は町内産または近郊地域産食材

ごはん(おいでまい)

牛乳

タンドリーフィッシュ(メルルーサー、白ぶどう酒、タンドリーペースト)

アスパラガスのサラダ(★アスパラガス、★キャベツ、赤ピーマン、ひじき、とうもろこし、りんご酢、なたね油、砂糖、塩、こしょう)

春野菜のスープ(★キャベツ、★たまねぎ、★ブロッコリー、★しいたけ、ベーコン、じゃがいも、にんじん、がらスープ、チキンコンソメ、しょうゆ、塩、こしょう)



今月は、アスパラガス、春キャベツ、新たまねぎと、春の野菜が満載です。寒い冬をじっと耐えて育ってきた春野菜には、新陳代謝を活発にして、元気な体へと回復させるパワーがあると言われています。春野菜をたっぷり食べて、元気に新学期をスタートさせましょう。

国分寺南部小学校の給食についてのお知らせです。

◎給食費の払い戻し金について

お子様が病気やけがなどで一週間以上欠席する場合、給食をとめることができます。(届出のあった日より3日後から)長期の欠席が決まったら、早めに学級担任にお知らせください。欠食日数分の給食費は、年度末に払い戻します。

◎欠席をしたとき(給食を止めていない場合)や食べ残したときの給食について

お子様が欠席をしたときの給食については、交通安全上、衛生上などの問題から、欠席者の給食を家庭に届けたり、持ち帰ったりすることはできません。また、残したものも家庭に持ち帰ることはできません。

成長期の食事を大切にしましょう！

小学生から中学生の時代は、心も体も大きく成長する時期です。食事についても、子どもから大人の味へと少しずつ変化していく時期でもあります。「食」を大切に、自分の健康を考えて食事ができるよう、ご家庭でも話し合ってみましょう。

家族一緒に食生活を振り返ってみましょう！

- 家では、牛乳はあまり飲まない。
- いりこ・小魚（骨ごと）・海藻は、食べない日がある。
- 間食の食べすぎで、昼食や夕食が食べられないことがある。
- 色の濃い緑の野菜が苦手で、あまりたくさん食べない。
- ダイエットしたいと思い、食事の量を減らしたことがある。
- 肉や魚・たまごなどがあまり好きではない。

あてはまるものが多い人は要注意！



成長期の効果的な食生活のポイント

- 1 食事は1日3食とる（休日も）。
- 2 毎日、主食+主菜+副菜が揃った食事を心掛ける。
- 3 牛乳・乳製品は毎日とる。
- 4 間食は、時間や質を考えて食べる。

成長期である子どもにとって、健康な体をつくるために食事のバランスはとても大切です。毎日の給食の献立を参考にしながら、主食、主菜、副菜をバランスよく組み合わせて食べるようにしましょう。

毎日の給食がお手本です！

主菜

魚・肉・卵・大豆・大豆製品などが主材料。主にたんぱく源となり、骨や筋肉をつくります。

副菜

野菜・きのこなどが主材料。主にビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源になります。

牛乳・果物

プラスαとして、牛乳・乳製品・果物があるといいですね。

主食

ごはん、パン、めんなど穀物が主材料。主にエネルギー源になります。

もう1品

汁物など。足りない食品（野菜など）を補い、献立に彩りや満足感をプラスしてくれる1品がおすすです。



成長期の食事はバランスが大事！

“マイ・ランチ” 実施に向けて

高松市では、市内の全小中学校の取り組みとして、児童生徒がお弁当を作る「マイ・ランチの日」が実施されています。食に関する指導の充実を図る目的で、各学校の実態に合わせて行います。本校では、校外学習等の際に、発達段階ごとに目標を決めて弁当づくりを実施する予定です。今月の4月26日（金）に校外学習がありますので、子どもたちにも「弁当箱につめる」「おにぎりを作る」といったことから挑戦してもらおうと思っています。ご協力の程、よろしくお願いいたします。



三角おにぎりをじゃぶじゃぶ作るコツ

図の○印のあたりに力を入れてにぎると、きれいな三角おにぎりができます。ラップを使っておにぎりを作ると、ごはんがくっつきません。