

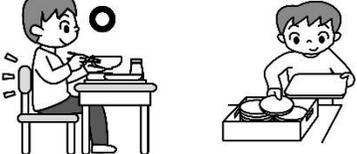


令和 7 年 5 月 号
 (毎 月 19 日 は 食 育 の 日)
 船 橋 市 立 古 和 釜 小 学 校
 お うち の ひ と と よ ん で く だ さ い

新緑がまぶしいさわやかな季節となりました。新学期がはじまり 1 か月が経ち、新しい環境に少しずつ慣れてきたころだと思えます。それと同時に、疲れがたまってくる時期でもあります。そんな中、大切にしてほしいことは「朝ごはん」です。休んでいた脳や体を目覚めさせ、1日のよいスタートをきるためにも、朝ご飯をしっかりと食べましょう。

しょくいく もくひょう
***** 食育における6つの目標 *****

学校での食育の核となるのは、毎日の給食です。学校給食は、昼の食事という役割だけでなく、教育活動の一つとして位置付けられています。「食に関する指導の手引き 第二次改訂版【食育の視点】」(文部科学省)には、食に関する指導の6つの目標が示されています。本校でも、以下の6つの目標を基に、給食提供を行っていきます。

<p>① 食事の重要性</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p> 	<p>② 心身の健康</p> <p>心身の成長や健康の保持増進のうえ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。</p> 	<p>③ 食品を選択する力</p> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質および安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p> 
<p>④ 感謝の心</p> <p>食べものを大事にし、食材の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p> 	<p>⑤ 社会性</p> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p> 	<p>⑥ 食文化</p> <p>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。</p> 

**** 食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう ****

「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものも多ありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富なうえ、価格も安いという特徴があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例を紹介します。

<p>春</p> <p>アスパラガス、そら豆、たけのこ、清見、菜の花、アサリ、いちご</p> <p>春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p> 	<p>夏</p> <p>桃、とうもろこし、すいか、枝豆、アジ、なす、トマト、きゅうり</p> <p>夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p> 
<p>冬</p> <p>れんこん、りんご、大根、みかん、ほうれん草、ねぎ、ゆず、ブリ、はくさい</p> <p>冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。</p> 	<p>秋</p> <p>にんじん、きのこ、ごぼう、さつまいも、栗、サンマ、柿、ぶどう、さといも</p> <p>秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p> 

給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みを味わって食べましょう。

～給食委員会の活動紹介～

古和釜小学校の給食委員会は、5・6年生 15人のメンバーで活動しています。全校のみんなが楽しく給食の時間を過ごせるように、給食で使っている食べ物の豆知識やクイズを放送しています。放送の内容を楽しみにしてください。