

給食だより

毎月19日は食育の日



令和2年度

2月号

裏磐梯学校給食共同調理場

今月の給食のめあて

小学校：冬の食べ物と健康について考えよう。

中学校：かぜを防ぐ食事と病気の時の食事について考えよう。

今年の冬は、雪の日も多く寒い日が続いていますね。風邪や感染症などの流行にも気をつけたい季節です。外出時にはマスクを着用し、あたたかい服装を心がけ、おうちに帰ったら、「手洗い・うがい」を必ず行い、栄養バランスのよい食事をとって、風邪や感染症から体を守りましょう！

＊ バランスの良い食事を心がけよう ＊

最近のテレビや、インターネットニュースでは感染症対策のため免疫を上げる食べ物の特集を見かける機会も増えてきました。しかし、現時点で食品の論文研究では、感染症を防ぐほどの免疫が高められる食べ物は明確に分かっていないのが現状です。

食べ物のみで免疫を高めることは難しいとされていますが、免疫を下げないような食事の工夫は可能です。その工夫とは、当たり前ではありますが、「バランスの良い食事」を心がけるということです。

下のイラストは昨年度配布した、ふくしま“食の基本”ランチョンマットです。1日にとってほしい食材の目安が分かるようになっています。ランチョンマットを参考にバランスの良い食事を実践してみてください。

いつもの食事を4つの枠にあてはめてみよう！バランスはどうか？足りないところのないように食べよう！

野菜 [食事の1口目は、野菜ではじめよう！]
果物 [1日1回とりましょう]

副菜
主に体の調子をととのえる。
野菜・きのこ・海藻などのおかず

牛乳・乳製品 [1日1回とりましょう]

主菜
主に体をつくるものになる。
肉・魚・卵・大豆製品・乳製品のおかず

主食
主にエネルギーのものになる。
ごはん、パン、めんなど

副菜(汁物)
主に体の調子をととのえる。
野菜・きのこ・海藻などが多い汁物

野菜もしっかり食べよう！
バランスよく食べよう！

毎月19日は食育の日

しょうがっこう おんせい しょくいくじゅぎょう
＊小学校5・6年生の食育授業＊

1月27日(水)に小学校5・6年生の学活で食育の授業を行いました。食品の選び方について考える内容で、グループワークを取り入れながら、食品を選ぶポイントについて話し合いました。食品を選ぶためには、様々な情報が必要です。食品の品質表示や、栄養成分表示を見て、安全を確認し、安心して食品を選ぶ力はとても重要です。お買い物の際にはぜひ、食品の表示を確認してみてください。



～食の安全と安心の違い～

安全とは

危険が少ないことが科学的に証明された食品の状態

安心とは

心配・不安がない自分の心の状態

食品を選ぶためには、安全と安心の両方が必要です。



ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
＊全国学校給食週間がありました＊



1月24日～30日は全国学校給食週間でした。期間中は、給食で様々な年代の給食が登場しました。最終日の令和3年テーブルマナー給食では、ナイフとフォークを使って給食を食べました。

給食の時間は、みんな背筋が伸びて、こぼさずきれいに食事をすることができました。給食後の片付け、下膳もとてもきれいで、調理員さんもびっくりでした。

食事のマナー、テーブルマナーは、みんなで気持ちよく食事をするためのルールです。給食やおうちの食事でも意識できるといいですね。

