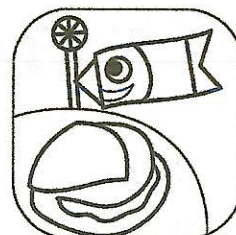


食育だより

令和3年5月10日
三神小学校
文責

新しい環境になり約1か月が経ちました。学校での生活には慣れてきたでしょうか。新型コロナウイルスの影響でいろいろ制限がありますが、バランスのとれた食事元気な身体をつくりましょう！

食育だよりでは、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきたいと思います。今年度もよろしくお願いします。



学校給食のねらい（学校給食法第二条より）

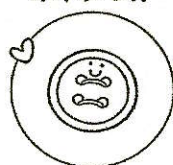
- 1 適切な栄養の摂取により健康の保持増進を図ること。
- 2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 5 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 6 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理に導くこと。

学校給食は教育の一環です。“単なる昼食”ではなく、これらのねらいを達成できるよう努めています。

保護者のみなさまへ

給食当番の着る白衣は、クラスみんなが使います。お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯やアイロンがけ、またボタンが取れかかっていたらボタンつけなどをよろしくお願いいたします。

ボタンつけ



アイロンがけ



洗濯



<小児生活習慣病>

「成人病」と呼ばれていた糖尿病や高血圧、動脈硬化などの病。近年では小児肥満が増加し、子ども達の間でも増加してきている事から「生活習慣病」と呼ばれるようになりました。文部科学省の調査では、1970年～1999年の約30年間で肥満児の数が2～3倍に増加している事が分かります。また、小児肥満の多くは成人肥満に移行するともいわれています。

<三つ子の魂百まで>

「三つ子の魂百まで」ということわざがありますが、生活習慣は幼児期から小学校低学年までに身につくと言われていています。親子で生活習慣を見直してみる機会もつくりましょう！

☆子どもの生活習慣病予防チェック☆

- ・ 甘い飲料をよく飲む…清涼飲料水はもちろん、スポーツドリンクや乳酸菌飲料にも多くの砂糖が入っているので、飲みすぎには注意です！
- ・ 夕食や就寝時刻が遅く、朝食を欠食する…睡眠の質が低下したり、胃腸に負担がかかったりするので遅すぎない決まった時刻に食事をする事が理想的です。
- ・ カップ麺や、ファストフードをよく食べる…日常的に食べ続けることで肥満に繋がります。また、年齢が若ければ若いほどジャンクフードを手放すことが難しくなるといわれています。
- ・ 脂っこいものが好き
- ・ あまり運動をしない
- ・ よく噛まず、早食いである

チェックに当てはまるほど、リスクが高くなります。

給食当番の身支度

- ・ 髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- ・ マスクをきちんとつけよう
- ・ つめは短く切っておこう
- ・ 石けんを使って手を洗おう
- ・ 清潔な白衣を着よう
- ・ ハンカチを持とう



お家の方も
ご協力くだ
さい。