

食育だより



島原市立学校給食共同調理場
令和4年4月28日(木)

新年度がはじまって1カ月が経とうとしています。明日からゴールデンウィークですね。子どもたちへの食育は生涯にわたって健やかに生きるための基礎を培うことを目的としています。食育の中心は家庭ですが学校や調理場では給食や学習を通して働きかけができたらと思っております。どうぞよろしくお願いたします。

学校における食に関する指導の内容

食に関する指導は、学校の教育活動全体を通して行われます。



教科等の時間

各教科や外国語活動、総合的な学習の時間、特別活動、自立活動は、食に関する指導と関連づけることができます。関連づけることで、食育の充実や教科等のよりよい目標達成につながります。



給食の時間

学校給食は、児童生徒の健康の維持・増進、体位の向上を図り、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけるために重要な教材です。また、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



個別的な相談指導

偏食、肥満・やせ傾向にある児童生徒や、食物アレルギーを有する児童生徒など、全体での指導では解決できない健康に関する個別性の高い課題について改善を促すために相談指導を行っています。

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

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。



黙食



給食の時間は、感染症予防のため準備からあと片付けまで話さないように指導しています。給食について知り、味わい、マナーを実践する場となっています。

作ってみよう!

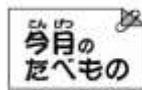
たけのごはん 給食ではごはんとパンは委託しているので具とごはんをませます♪
たくさん作って冷凍しておくといつでもたけのごはんが味わえます♪

★材料（1人分）

ごはん…1杯
とりにく…10g
ゆでたけのこ…15g
にんじん…8g
ちくわ…5g
グリッピーズ…3g
さとう…4g
濃口しょうゆ…1.5g
薄口しょうゆ…1.5g
食塩…0.2g
酒…1g
だし汁…3g

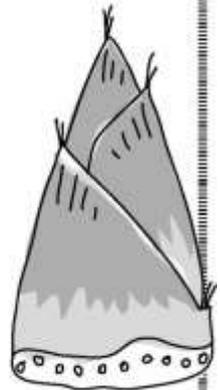
★作り方

- ①たけのこ、にんじん、ちくわは食べやすい大きさに切る。
- ②なべにだし汁、とりにく、にんじん、たけのこの順に入れて火が通ったらちくわ、調味料、グリッピーズを入れる。
- ③ごはんと混ぜ合わせる。



たけのこ

たけのこは、「竹」の「子」なんですよ。たけのこは、ちょっぴりえぐみがあります。春がしゅんの食べものは、出てきたばかりの赤ちゃん芽を食べることが多く、苦かったり、えぐかったりするものがあります。これは、赤ちゃん芽をほかの動物たちが食べないために、身を守っているちえなのです。



給食ってどこで作っているの？



島原市立学校給食共同調理場は、第四小学校にあります。場長1名、栄養教諭1名、調理員8名の10名で、約1180食の給食を作っています。ここで作られた給食は第一小学校、三会小学校、長貫分校、第四小学校、三会中学校へ届けられます。チーム共同調理場として安全でみなさんが笑顔になれるようなおいしい給食づくりに努めます。どうぞよろしくお願ひします。

保健給食部 主催 「我が家のレシピ」



我が家のレシピを作ってみませんか？

第四小学校のホームページに保護者の方より募集したレシピを毎月掲載しています。ご家庭で作ってみませんか？第四小学校のホームページの育友会に我が家のレシピがあります