

# 食育だより

4月

給食室  
令和4年4月

ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度が始まりました。これから始まる学校生活に、期待と不安が混ざっていることと思います。環境が変わる4月は疲れもたまりやすいので、体調には気をつけて登校しましょう。1年間宜しくお願い致します。

## 食堂でのルール

- ・静かに食べましょう。(黙食)
- ・食事前、食事後は手洗い・手指消毒をしましょう。
- ・牛乳パックの片づけにご協力ください。



## 学校給食の目標

- 適切な栄養の摂取による健康保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活営むことのできる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 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。
- 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。
- 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、勤労を重んじる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化について理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

## 和食の良さを知ろう

和食は行事との関わりや季節感があり、バランスもとれているため、体に良いという理由からユネスコ無形文化遺産に登録後も注目されています



世界の平均寿命ランキング

順位	国名	平均寿命(男女/歳)(2021)
1	日本	84.3
2	スイス	83.4
3	韓国	83.3

(WHO世界保健統計 2016年版)

<h3>食べ方</h3> <p>四季の表現</p> <p>栄養バランスが良い献立 箸使いや振る舞い、四季を感じる盛りつけ</p>	<h3>食材</h3> <p>米</p> <p>南北に長く、四季のある日本の気候風土に根ざした多様な新鮮な食材</p> <p>大根・ねぎ・ごぼう(伝統野菜)</p> <p>日本茶</p>
<h3>日本の伝統</h3> <p>昔ながらの行事で食べる料理 「いただきます」といった食材やつくって</p> <p>いただきます</p> <p>年中行事(正月おせち)</p> <p>くれた人に感謝を表す文化</p>	<h3>調理</h3> <p>発酵食品(しょうゆ・みそ)</p> <p>素材の味を生かす調理や味付け、調理技術や道具</p> <p>だし・うまみ</p>

## こんな箸使いはタブー×

こんな使いかたはマナー違反です!!

<h3>さしばし</h3> <p>はしで食べものをさして食べる。</p>	<h3>まよいばし</h3> <p>どれを食べようか、まよって動かす。</p>	<h3>よせばし</h3> <p>はしで皿や茶わんをよせる。</p>	<h3>なみだばし</h3> <p>汁をたらしながら、はしを動かす。</p>
<h3>ねぶりばし</h3> <p>はしをなめる。</p>	<h3>はしわたし</h3> <p>はしとはしで食べものをやりとりする。</p>	<h3>くわえばし</h3> <p>はしをくわえる。</p>	<h3>さぐりばし</h3> <p>料理をかきまわして、ほしいものだけとる。</p>

このほかにも、やってはいけない箸使いがあります。