

ご入学、ご進級おめでとうございます。元気いっぱいの新1年生を迎え、本年度も学校給食が始まります。学校給食は教育の一環として、子どもたちが栄養バランスのとれた適切な食事を、先生や友だちと一緒にとりながら、食事の大切さ、心身の健康、食品を選ぶ力、感謝の心、社会性、そして食文化などを学ぶ食育の授業の時間です。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



## 家庭とつながる学校給食



よい食べ方が身につくように、ご家庭でもこんなところに気を配っていただきますようお願いいたします。

### 今日の給食について話す



献立表をご家庭内の見やすいところに貼って、毎日の話題にする。



給食時間の楽しかったことや献立の感想を聞く。

### ご家庭の食卓では



食べ物は多くの人の手で食卓に届き、料理も食べる人のことを思って作られます。感謝して食べることの大切さを、折に触れて話す。



子どもが食べないからと、苦手なものを全く出さないのではなく、一口でも挑戦したり、大人がおいしそうに食べている姿を見せたりすることも食育では大切なことです。

### 食べることに集中できる時間を



給食では決まった時間に食べ終わるように指導しています。ご家庭でも、遊びながら、テレビを見ながらといった「ながら食べ」をなるべく避け、食べることに集中できる雰囲気づくりを心がけましょう。

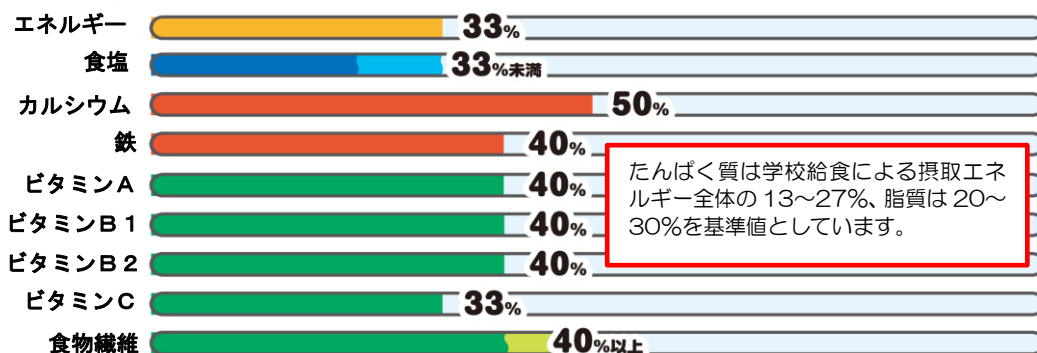
### お手伝いは積極的に



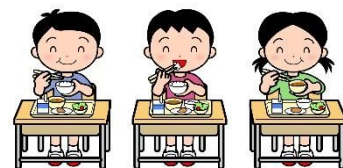
給食では全員が当番となり、準備や後片付けをします。子どもは食べ物や食事に興味津々です。学校で身につけた力を定着させていくためにも、ご家庭でもぜひお手伝いを積極的にさせてあげてください。

## 学校給食の栄養

1日の食事摂取基準などに対する学校給食の割合



たんぱく質は学校給食による摂取エネルギー全体の13~27%、脂質は20~30%を基準値としています。



学校給食は、栄養バランスのとれた食事を提供することで、子供たちの健康を守ります。また、「生きた教材」として健康的な食べ方の基本になり、伝統的な食文化などを学ぶ大切な機会となっています。さらに、各教科の学習内容にも関連させた献立も提供し、食に関する指導と連携しています。

