

楽しい給食

学校給食

学校給食は、子どもたちが栄養バランスのとれた食事をクラスの仲間や先生と一緒に食べ、そのふれあいの中で心を豊かにし、体の健康を育てていきます。さらに、給食を「生きた教材」として、健康的に過ごすためのよい食べ方やマナー、協力の大切さや感謝の心を育む食育が進められます。

楽しく、安全で安心な、おいしい給食を目指してまいりますので、御理解と御協力をお願いいたします。

● 品川区の給食

◎手作り給食

- ・調理加工品類を使用しません。（ハンバーグやグラタン、カレーのルーやデザート等も給食室で作ります。）
- ・だし汁は削り節や昆布、スープは豚骨や鶏ガラからとります。



◎季節感を大切に

- ・学校行事や行事食、季節に合わせた献立を取り入れます。
- ・旬の食材や地場産物を積極的に使用します。



◎安全な学校給食

- ・学校給食衛生管理基準に基づいて、衛生・安全管理の徹底をします。
- ・化学調味料は使用せず、ベーコンやハム、練り製品は無添加のものを使用します。
- ・アレルギー対応は、「品川区立小・中・義務教育学校における食物アレルギーのてびき」に基づいて行います。



● 学校での食育

学校給食は、学校での教育活動のひとつに位置付けられています。学校で行う食育は、以下の6つの観点から進められます。

食の重要性



食べることの喜び、楽しさ、重要性を知る。

心身の健康



成長や健康に望ましい食べ方を
知り、実践できる。

食品を選択する能力



正しい知識や情報に基づき、品質
や安全性を自分で判断できる。

感謝の心



食べ物を大事にし、食事に関わる
人々に感謝する。

社会性



食事のマナーを守り、食事を通して
豊かな人間関係を築く。

食文化



各地域の産物や食文化、その歴史
などを知り、尊重できる。

学童期の食事

学童期の食生活はこんな大切な意味をもっています。

◎一生の体の土台ができる時期です。

学童期は乳幼児期に次いで発育の盛んな時期で、
6年間に身長が30～40cmも伸びます。
栄養バランスの良い食事は健やかな発育につながります。



◎正しい食習慣を身に付ける時です。

食事の時間・食事の仕方・食事の内容など、
正しい食習慣をこの時期に身に付けることが大切です。



◎嗜好が出来上がる時期です。

いろいろな食品や料理を経験することで、
味覚の幅が広がります。
素材の味や、旬のもののおいしさを知りましょう。



◎子どもの「心」を育てます。

おいしくて楽しい食事は子どもの「心」を豊かにします。



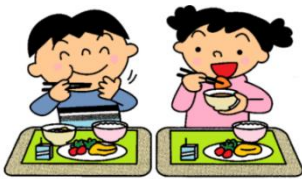
良い食習慣を身に付けましょう

◎早寝早起きをし、朝ごはんを食べましょう

- 朝ごはんは一日の活力源です。
- 体や脳を目覚めさせ、生活のリズムを整えます。
- 肥満を防ぐことにもつながります。



◎好き嫌いなく食べるようにしましょう



- 嫌いだからと言って食べないのではなく、挑戦して少しずつ食べられるようにしましょう。

◎よくかんで、味わいながら食べましょう

- よくかむことで、食材や料理の味を知ることができます。
- かむ刺激で脳が活発に働きます。
- あごの骨が発達し、よい歯並びになります。
- だ液の分泌をうながし、消化吸収をたすけます。
- 歯や歯肉の病気を予防します。



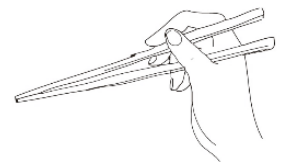
◎よい姿勢で落ち着いて食べましょう



- 食卓にまっすぐ向かうように腰かけましょう。
- 食器に手を添えて食べましょう。
- ひじをついて食べないようにしましょう。
- 前かがみになって食べないようにしましょう。

◎はしを正しく持てるようにしましょう

- 給食では、はしを使うこともあります。
- 少しずつでよいので、練習して正しく持てるようになりましょう。



◎食事は楽しい雰囲気食べましょう

