

宮の原地域学校園

宮の原中学校
富士見小学校
明保小学校
姿川第二小学校

学校給食では将来、児童生徒が健全な食生活を実際にできるようになることを目標に食育を進めています。各学校の取り組みを紹介します。

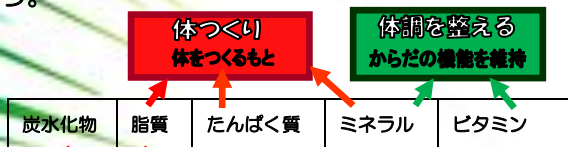
宮の原地域学校園 健全な食生活の実現を目指した食育の推進

食事から摂取する栄養素は5大栄養素と呼ばれます。この5つは体の中で大きく分けて3つの働きをします。

5大栄養素が整ったバランスの良い食事はみなさんの強い体をつくり、体調を整え、強い気持ちを引き出す源になります。それはトップアスリートでも運動する小中学生でも同じです。でも、難しく考えなくても大丈夫！バランスの良い食事が簡単に取れる考え方として「栄養フルコース型」の食事がいいとされています。具体的には

① 主食 ② 主菜 ③ 副菜 ④ くだもの ⑤ 乳製品

この5つを毎食そろえる方法です。この食事法を今のうちからしっかり習慣づけましょう。



正食第一
体をこかすも

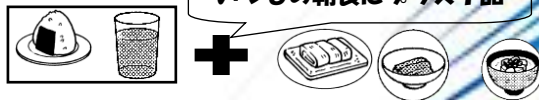
宮の原中学校



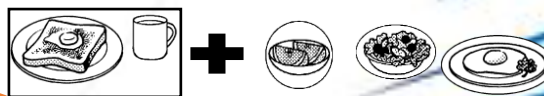
朝ごはんしっかり食べましょう朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります

いつもの朝食にプラス1品



主菜・副菜などをもう1品プラスしてみましょう。



富士見小学校

明保小学校

明保小学校では、ランチルーム前の廊下で季節に合わせた掲示内容を変えていくことにより、児童への食に関する指導を行っています。

夏休みなど長期休業は、生活が乱れがちになるので、食生活で気を付けてほしいことを分かりやすく掲示しました。

- た・・・大切なのは栄養バランス
- の・・・のみものはジュースよりお茶を
- し・・・旬の夏野菜をとろう
- な・・・一日3食。早寝・早起き・朝ごはん
- つ・・・ながら食べや早食いはやめましょう
- や・・・つめたいものやおやつのとりにすぎ注意
- す・・・やってみよう！親子で一緒にクッキング
- み・・・水分補給わすれずに
- み・・・みんなで食べるとおいしいね！



姿川第二小学校

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」でした。給食では、4日から8日によくかんで食べるようにかみかみ献立を取り入れられました。6月は、いつもいじょうによくかんで食べましょう。むし歯を予防するには普段の食生活で次のことに注意しましょう。

- ★歯を丈夫にする食品を食べる。
(牛乳・チーズなどの乳製品・納豆・こざかな・かいそう・小松菜など)
- ★食事やおやつを食べた後は、必ず歯みがきをする。
- ★間食をだらだら食べない。

よく噛んで
食べると・・・

- * 食べ物の味がよくわかります。
- * 食べ物の消化を助けます。
- * 脳に刺激をあたえて、頭の働きを良くします。
- * あごの発達を良くします。
- * だ液が出るようになり、歯に汚れがつきにくくなります。
- * 歯並びを良くして、むし歯になりにくくなります。
- * 食べすぎの予防になります。