



4月

食育だより

令和6年4月発行
毎月19日は食育の日
石岡市立石岡小学校

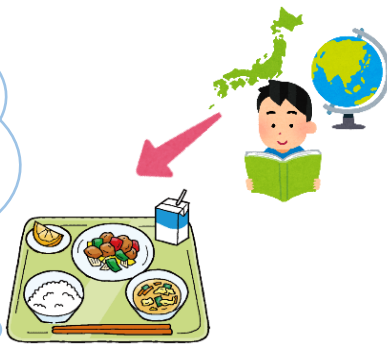
ご入学、ご進級おめでとうございます。食を通じて、子供たちが毎日元気に過ごしていけるよう努めてまいります。食育だよりでは、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきたいと思っております。よろしくお願いたします。

学校給食の役割について

学校給食は、栄養バランスのとれた食事である。成長期のみなさんの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につける教材としての役割があります。



行事食や旬の食材だけでなく、日本各地の郷土料理や世界の料理、教科の中で登場した料理や食材を給食に取り入れるスタディメニューなどを積極的に取り入れながら工夫して献立を考えています。



～保護者の方へ～

毎月の献立表をご確認ください

毎月配付している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で食べてみてください。



令和6年度は、食に関する質問を随時受付しております。些細なことでもお気軽にお問い合わせください。可能な範囲で回答させていただきます。よろしくお願いたします。

お問い合わせはこちらから



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。

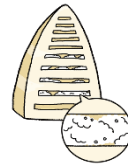
| 教科等の時間 | 給食の時間 | 個別的な相談指導 |
|---|--|--|
| | | |
| 各教科と食に関する指導を関連づけることで、食育の充実や教科等のよりよい目標達成につながります。 | 学校給食は、児童生徒の健康の維持増進、体位の向上を図り、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけるために重要です。 | 偏食、肥満ややせ、食物アレルギーなど、健康に関する個別性の高い課題についての相談指導を行います。 |

旬の食材【たけのこ】

春を告げる野菜の代表【たけのこ】は、4月～5月にかけてとれます。土の上に芽が出てから10日ほどで、青々とした竹になりますが、土の中にあるうちに掘り出すと、やわらかく香りもよく、おいしく食べられます。



Q. たけのこの中にある白い粉は？



A. チロシンというアミノ酸の一種で、うまみ成分です。食べてもよいか迷われたことがある方もいるかもしれませんが、きれいに洗い流す必要はなく、食べても問題ありません。

令和6年度は、食に関する質問を随時受付しております。些細なことでもお気軽にお問い合わせください。可能な範囲で回答させていただきます。よろしくお願いたします。

お問い合わせはこちらから

