給食だより

平成２４年度　１月号
さいたま市立大宮小学校

人に良いのが食

新しい年がはじまりました。今年もよろしくお願いいたします！！

平成２５年はどんな年になるのでしょうか？みなさんそれぞれに「今年の目標」を立てられ、実行に移しはじめられていることと思います。目標を実行に移すためには、「健康」であることが大事です。食という字は「人」に「良い」と書きます。食べ物は人を良くしなければなりません。「食育」とは、食生活を通して自らの食について考える習慣や、食に関する様々な知識と食を選択する判断力を楽しく身に付けるための学習等の取組みを指します。さいたま市では５つの食育目標『食べる』を掲げています。

さ	**『三食しっかり』食べる**	バランス良く、三食をしっかり食べる習慣を身につけ、生活リズムをととのえましょう。
い	**『いっしょに楽しく』食べる**	家族や仲間と楽しく、おいしく食べることはコミュニケーション能力を養います。
た	**『確かな目をもって』食べる**	日々の食事を安心して食べるためには、食品の安全性に関することを知ることが大切です。
ま	**『まごころに感謝して』食べる**	自然の恵み、作ってくれた人、食事ができることへの感謝の気持ちを持って食べましょう。
し	**『食文化や地の物を伝え合い』食べる**	旬の味、素材の味、自然の味、野菜の種類などを知ろう。

学校給食週間が行われます！

学校給食は明治２２年に山形県の忠愛小学校で、貧困により弁当を持参できない児童に対し、昼食を提供したのが始まりといわれています。当時は子どもたちの栄養補給が第一の目的でしたが、子どもたちの体位も向上してきた今日では「栄養補給」もさることながら、食事を通じて「人間関係の形成」や「マナーの体得」、また「地域に根ざした給食」へと役割も変わってきています。

バランスのよい食生活は、心も体も健康にすることに寄与するのではないでしょうか？食生活を通して自らの心身について考える習慣や、食に関する様々な知識と食を選択する判断力を楽しく身に付けてほしいと思います。

大宮小学校の学校給食週間は１月１５日（火）から１月２１日（月）です。今月の給食は日本各地の郷土料理を取り入れます。また、あおぎり朝会では「楽しく食べよう委員会」による発表、１７日（木）は、今年度 3 回目の縦割り給食「なかよし給食」を実施します。さらに今年は給食の時間に、1 年生から 6 年生までのあおぎりっ子が考えた、大宮小学校の給食標語を発表、給食が出来上がるまでの給食室の様子や児童が給食を食べている様子などを３日間放映します。