

給食だより

令和元年6月

舞鶴市立余内小学校

毎年6月は「食育月間」です。

※毎月19日は「食育の日」

英語のことわざに“*You are what you eat.*”（あなたはあなたが食べたものである）があります。体や心の健康は、毎日何をどう食べたかで決まるという意味です。6月は食育月間です。食育は、生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎になるものです。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。

学校では、おもに下の6つの観点から食育を進めています。

「食べる力」は「生きる力」

食事の重要性



食事の大切さ、喜び、楽しさを知る。

心身の健康



望ましい栄養や食事のとり方を身に付ける。

食品を選択する力



正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を判断できる。

感謝の心



食べ物を大事にし、感謝の心をもつ。

社会性



協力し、他人を思いやり、豊かな人間関係をつくる。

食文化



地域の産物や食の文化・歴史を理解し、尊重できる。

＜食育の取組＞

給食の時間を中心に、家庭科、生活科、総合的な学習の時間、その他の教育活動全体の中で計画し食育に取り組んでいます。外部講師の出前授業もあります。

余内小学校では、5月に2年生がえんどう豆のさやむきをしました。7月に1年生がトウモロコシの皮むき、3年生が万願寺甘とうの出前授業を予定しています。





舞鶴市の学校給食では、地元産の食材を取り入れています。

- 米飯・・・舞鶴市内の田んぼで給食用に作られた「舞鶴産コシヒカリ」を使用しています。
- 水産物・・・舞鶴でとれた魚を計画的に使用出来るよう舞鶴市水産課と連携をとっています。



【舞鶴産の魚】 ～ 年間使用予定（漁獲量により変更があります。） ～

- ・4月…スズキ ・5月…ニギス、サバ ・6月…アジ、イワシ ・7月…トビウオ、ワカメ
- ・9月…ツバス、アジ、ヘシコ（舞鶴加工） ・10月…シイラ、サゴシ
- ・11月…エテカレイ、ニギス、カマス ・12月…エテカレイ、ツバス
- ・1月…アジ、ワカメ ・2月…サワラ、イワシ ・3月…ニギス、シイラ

一 給食試食会(6月11日)に 多数ご参加いただきありがとうございました。一



当日の給食は・・・

- ・こぎつねご飯
- ・サバの竜田揚げ
- ・小松菜のみそ汁
- ・牛乳

でした。



試食会アンケートから

- ・みそ汁は家のものよりかなり薄味でやさしい味でした。すりごまが入っているということで、栄養面の事も色々考えていただいているな、と感じました。
- ・おいしかったです。量は家で食べる量より多いかな、と思いました。
- ・ご飯が少しやわらかく感じました。量は多かった。
- ・サバの竜田揚げがカリッとしていておいしかったです。
- ・こぎつねご飯は家でもしてみようと思いました。
- ・食べる時間が短いですが、今日ほどの量をしっかり噛みながら食べることが出来るのか、と不安になりました。
- ・子どもが楽しくおいしそうに食べていたので良かったです。
- ・給食当番をしていたので、準備の様子もみられて良かったです。
- ・給食のことだけでなく、子どもへの言葉かけの話が聞けて良かったです。心がけていこうと思います。

ご記入をありがとうございました。今後の学校給食の充実に役立てていきたいと考えています。

HPで毎日の給食を公開しています。



給食室をクリック!



今日の給食



ぜひ、のぞいてみてくださいね。