

# ぱくぱくタイムズ

令和6年4月10日  
桶川市立桶川西小学校  
4月号



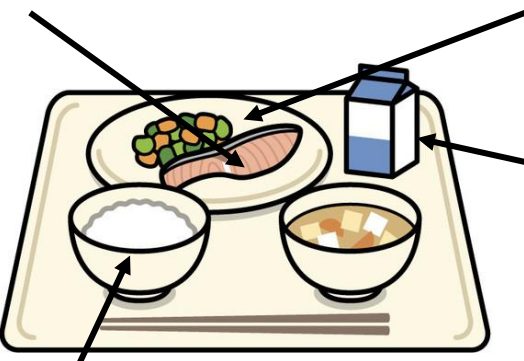
にゅうがく しんきゅう  
**入学・進級おめでとうございます!**

ことし きゅうしよく た げんき す  
**今年もたくさん給食を食べて、元気に過ごしましょう!**

きゅうしよく こころ からだ げんき  
**給食には、心と体の元気がたくさんつまっています**

しゅさい  
【**主菜**】おもに体をつくるもとになる食品の料理。肉や魚、たまご、大豆、豆腐などのたんぱく質が多くとれる食品の料理です。

ふくさい  
【**副菜**】おもに体の調子をととのえるもとになる食品。野菜を中心とした、ビタミンや無機質が多くとれる食品の料理です。海そうやいも類を使うこともあります。



ぎゅうにゅう  
【**牛乳**】おもに体をつくるもとになる食品。成長期には、特に大切な栄養素のカルシウムが多くとれる食品です。丈夫な骨づくりのために毎日出ます。

しゅしよく  
【**主食**】おもにエネルギーのもとになる食品の料理。ごはんやパン、めん類などの炭水化物が多くとれる食品の料理です。脳が働くためにもなくてはならないものです。

ほかにも…  
汁ものやくだもの、デザートなどがつくことがあります。汁ものでは、主菜と副菜では足りない食品をとります。くだものやデザートは、季節の変化や行事を知ることができ、食事を楽しくしてくれます。

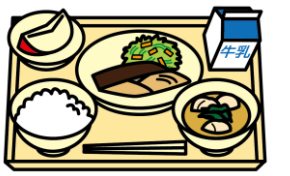
みなさん、こんにちは。栄養士の石田千晶です。  
調理員12名と今年も安心・安全・おいしい給食をみなさんに届けます。  
1年間、よろしくお願いたします。



## 「学校給食」は「生きた教材」です!

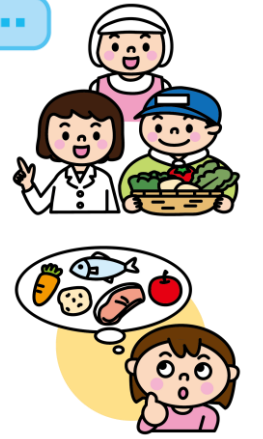


学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられ、以下の7つの目標を達成することを目指しています。



### 学校給食の目標（「学校給食法」第2条より）

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命および自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



### 給食には、たくさんの学びが詰まっています

- 栄養バランス
- 食文化
- よりよい人間関係の形成
- 食の喜び・楽しさ
- 世界の食文化
- 食に関する知識・理解・関心
- 日本の伝統行事と行事食
- 食品の種類や特徴
- 感謝の心
- 食料の生産・流通・消費

### 給食当番活動を通して学ぶこと

給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなどことを学びます。

