

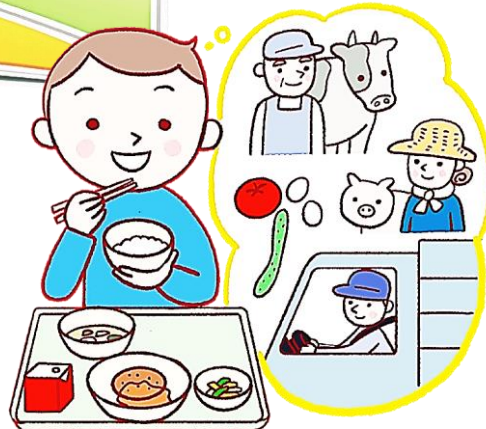
給食4月 たより

令和8年4月13日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦

学校での食育

学校給食は「教育の一環」として行われます。そして食育は学校教育活動全体を通して推進していくことがうたわれています。

「食べることは楽しい、食べることは大切」。そして「何をどのくらい、どのように食べれば、生涯を通して健康に過ごすことができるのか」。給食を通して、子どもたちが自分たちの食事について興味・関心を持ち、自ら考えて健康的な食生活を実践できる力を身に付けていくことを目指しています。



給食の時間は

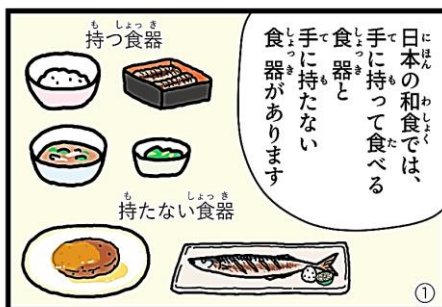
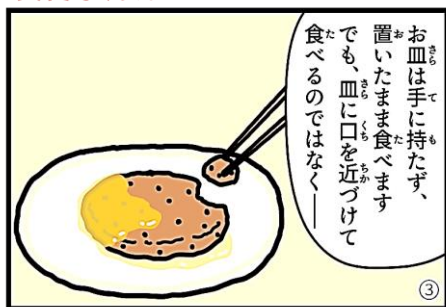
単にお昼の食事をする時間ではなく、学級のお友達と協力し合って、盛り付けや配膳、後片付けを行います。「食育の授業時間」として、栄養士が考えた献立を通して、健康的な食事や地産地消、食文化などについて学び、教科等での学習も深めていきます。



ご家庭でも

食器やはしを並べたり、食べ終わった食器を片付けたり、簡単なお手伝いができる就给食当番の練習にもなりますね。また食卓を囲んで、ぜひ給食のことを話題にしてください。買い物にはぜひ一緒に行って、食材を選ぶ際の視点などたくさん話してあげてください。

食育まんが 持つ食器と持たない食器

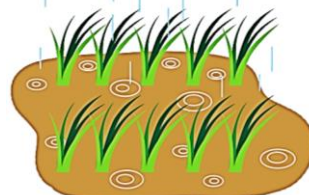


食育クイズ

Q 春の雨が田畑をうるおし、穀物の成長を助ける時期を何というでしょう？

- A) 清明 (せいめい)
- B) 穀雨 (こくう)
- C) 立夏 (りっか)

こたえは次ページにあります！





たの ぎょうしよく よいマナーで楽しい給食!



1

「いただきます」
「ごちそうさま」の
あいさつをする。



2

よい姿勢で食べる。
背筋を伸ばし、
両足を床につける。



3

ひじをついたり、
よそを向いて食べない。



4

トイレは食べる前にすませておく。
せっけんで手洗いするのも忘れずに。



5

くしゃみやせきが
出そうなときは、
ハンカチや手で口をおおう。



6

口の中に食べ物を
入れたままおしゃべりをしない。



7

かむときは、
口をしっかりと閉じる。



8

大きな声を出さず、やさしくおだやかに話す。



9

たの 楽しい話や
うれしい話を
話題にする。



10

食べるペースはみんなとなるべく合わせる。
先に食べ終わっても静かに待つ。



こたえ

A. B) 穀雨(こくう)

「穀雨」は4月20日頃に訪れる二十四節気のひとつ。春の雨が穀物の成長に役立つことから名づけられました。「穀」は米や麦などの穀物をいい、穀雨は「穀物にとって恵みの雨が降る時期」という意味です。穀雨の頃に行われる農作業として最も適していることは、種まきです。やわらかな春の雨で土がしっとりするこの時期は、夏野菜などの種まきにもぴったり。ぼたんの花が艶やかに咲くのもこの頃とされます。花にはくまんばちやハナムグリがよく飛んできますね。



キャベツ

キャベツは一年中食べられますが、季節によって味や食感が異なります。春キャベツといわれる3月～5月はやわらかくてみずみずしく、生食がおすすめです。12月～2月の冬の時期は、寒さで甘みがぐんとアップし、鍋ものやロールキャベツなどの煮込み料理に向いています。かぜ予防や免疫力を高めるのに役立つビタミンCや骨を丈夫にするビタミンKが豊富に含まれています。他にもアントシアニンという色素を含む紫キャベツや、葉の付け根から出るわき芽が小さく結球した芽キャベツなどもあります。芽キャベツには通常のキャベツの約4倍のビタミンCや約30倍のβ-カロテンが含まれています。キャベツを毎日の食事に取り入れて元気な体を作りましょう!

