

# 食育 だより

令和6年4月

長崎市立伊王島小中学校

栄養教諭 竹下 朋哉

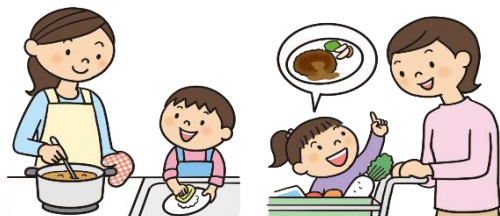
新学期を迎え、学校給食が始まりました。学校給食は子どもたちが栄養バランスのとれた食事を仲間や先生と一緒に食べ、そのふれあいの中で心を豊かにし、体の健康を育てています。さらに給食を生きた教材として、健康的に過ごすためのよい食べ方やマナー、協力の大切さや感謝の心を育む食育が進められます。ご家庭でも次のようなところに気を配っていただきますようお願いいたします。



献立表やはいぜん表をご家庭の見やすい場所に張り出して、献立や食べた感想など話題にしてください。気になったレシピは、栄養教諭に気軽に尋ねてください。



子どもが食べないからと、苦手なものを食卓に全く出さないのもよくありません。一口でも挑戦したり、大人がおいしそうに食べている姿をみせたりすることも食育ではとても大切なことです。



給食では全員で準備、後片付けをしています。子どもは食べ物や食事に興味津々です。ご家庭でもぜひお手伝いを積極的にさせてあげてください。買い物や料理もできる範囲でお手伝いさせてあげてください。

## “旬”をキャッチしよう！

冷蔵庫や冷凍庫、大型トラックや高速道路などの輸送手段がなかった昔、人々はその季節に身近にとれるものを中心に食べて暮らしていました。食べ物で季節の変化を感じ、またそれを楽しんでいました。

自然な状態で育った食べ物が、最も多くとれ、最もおいしくなる時期を「旬」といいます。春から初夏にかけては、たけのこや山菜、新たまねぎなどの野菜、初がつお、あじ、あさりなどの魚介類、新茶、びわ、さくらんぼといったように、この時期にしか食べられないものが次々に登場します。ぜひ食卓でも旬をキャッチし、季節や食べ物から味わう楽しさを子どもたちに伝えてあげてください。



# 食育 だより

令和6年4月

長崎市立伊王島小中学校  
栄養教諭 竹下 朋哉

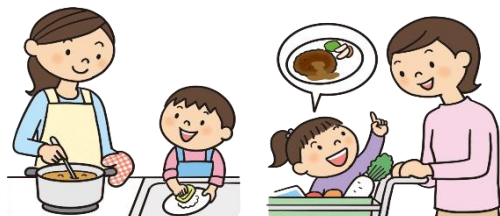
新学期を迎え、学校給食が始まりました。学校給食は子どもたちが栄養バランスのとれた食事を仲間や先生と一緒に食べ、そのふれあいの中で心を豊かにし、体の健康を育んでいます。さらに給食を**生きた教材**として、健康的に過ごすためのよい食べ方やマナー、協力の大切さや感謝の心を育む食育が進められます。ご家庭でも次のようなところに気を配っていただきますようお願いします。



献立表やはいぜん表をご家庭の見やすい場所に張り出して、献立や食べた感想など話題にしてください。気になったレシピは、栄養教諭に気軽にお尋ねください。



子どもが食べないからと、苦手なものを食卓に全く出さないのもよくありません。一口でも挑戦したり、大人がおいしそうに食べている姿をみせたりすることも食育ではとても大切なことです。



給食では全員で準備、後片付けをしています。子どもは食べ物や食事に興味津々です。ご家庭でもぜひお手伝いを積極的にさせてあげてください。買い物や料理もできる範囲でお手伝いさせてあげてください。

## “旬”<sup>しゅん</sup> をキャッチしよう！

冷蔵庫や冷凍庫、大型トラックや高速道路などの輸送手段がなかった昔、人々はその季節に身近にとれるものを中心に食べて暮らしていました。食べ物で季節の変化を感じ、またそれを楽しんでいました。

自然な状態で育った食べ物が、最も多くとれ、最もおいしくなる時期を「旬」といいます。春から初夏にかけては、たけのこや山菜、新たまねぎなどの野菜、初がつお、あじ、あさりなどの魚介類、新茶、びわ、さくらんぼといったように、この時期にしか食べられないものが次々に登場します。ぜひ食卓でも旬をキャッチし、季節や食べ物から味わう楽しさを子どもたちに伝えてあげてください。

