



長崎市立南長崎小学校 高西 美穂子

木々の緑がまぶしい季節になりました。新しい学年が始まり約1カ月が経とうとしています。新しい学年、学校生活に少しずつ慣れていく最中ですね。

昨年に引き続き、新型コロナウイルス対策を踏まえた給食時間になりますので、給食をじっくり味わう給食時間にしていきたいと思ひます。

お子さんの食事の仕方を家庭でもみていただければと思ひます。

# かっこいい食べ方をしよう

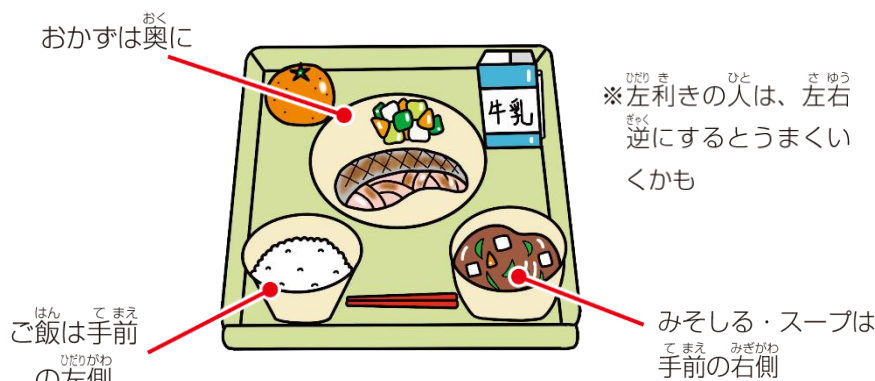
～食べることに集中できる機会を利用して～



新型コロナウイルス感染症対応の給食が続きます。せっかくだから、「前向き・黙食」のよさを生かして食事に集中できるようにしましょう。

次の3つのセットでチャレンジしてみよう。

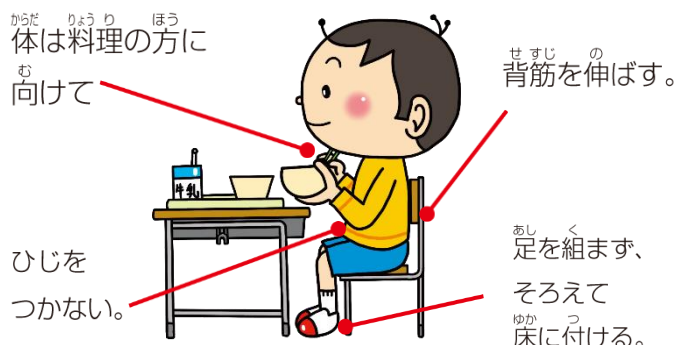
## ① 食器の配ぜんを確認



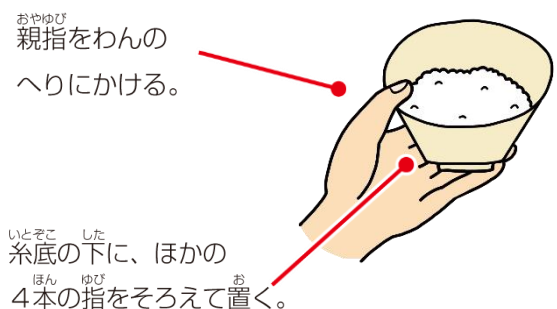
給食時間で気になるのは・・・

- 食器をきちんと持っていない。
- 肘をつきながら食べている。
- どれかだけを先に食べる「ばかり食べ」をしている。
- 箸をきちんと持っていない。
- 足を広げて食べている。

## ② 背中を伸ばして



## ③ お茶わんは手に持って



# 1年生の給食開始



4月15日から1年生の給食がスタートしました。

初日はみんなの大好きなカレーだったのでモリモリ、パクパク食べていました。春野菜の炒め物との組み合わせでしたが、「このお野菜おいしーい！」と話す1年生がいてびっくりしました。

月曜日の白玉汁の匂いをかいで「このお味噌汁いい匂いがする！」とみそ汁ではありませんでしたが、こんな話ができる1年生すてきななあ・・・と心が癒されました。

苦手なので減らしたいというお子さんより、お代わりしたいお子さんが多いです。これ苦手なだけで・・・と言いながらも頑張っ食べています。

ご家庭で給食の様子を聞いて、苦手なものが食べられた時には、いっぱいいっぱいほめてください。そこから、苦手なものが克服できると思います。

とにかく今は、給食の身支度、運搬、配膳、食事、後片付けときまりがある中に、児童一人ひとりが一生懸命頑張っています。



## 第4次食育推進基本計画の決定

食育基本法において、食は命の源。食育は生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるべきものと位置づけられています。

今回、令和3～7年度の食育推進計画においての数値目標が提示されました。

いくつか紹介いたします。下記の内容について、ご家庭でも意識して取り組みをお願いいたします。



○朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす

現状値 週 9.6 回                      目標値 週 11 回以上

○朝食を欠食する国民を減らす

・児童の割合            現状値 4.6%                      目標値 0%  
・若い世代の割合            21.5%                              15%以下

○主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている国民の割合

現状値 36.4%                      目標値 50%以上  
若い世代の割合            現状値 27.4%                      目標値 40%以上

○1日の野菜摂取量の平均値 現状値 280.5g                      目標値 350g 以上

○郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている国民の割合

現状値 44.6%                      目標値 50%以上

