



深谷市立深谷小学校
平成30年6月29日



いよいよ日本の夏到来です。梅雨明けの蒸し暑さで何となく体がだるく、食欲も衰えて来る時季です。学校では水泳指導が始まると、水に入った後の子どもたちの食欲は少し減退するようです。

この時期、献立を作成する栄養士はビタミンやミネラルたっぷりの旬を迎える夏野菜・果物を使ったり、食欲をそそる香辛料を用いたり子供たちのために工夫をします。そして、その給食を調理員さんが、暑さの中衛生面に配慮しながら、腕によりをかけて作ります。子供たちの「いただきます！」や「ごちそうさま！」の元気な声が私たちにとっては何よりのご褒美です。

あさ しょうじつ 朝ごはんを充実させるための3ステップ

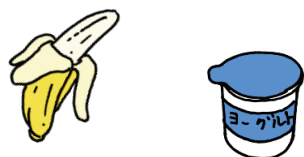
学校では、学力テストや体力テストが行われます。これらの調査では、朝食を食べているかや運動の頻度など子供たちの生活習慣を尋ねるアンケートも行われています。朝食については全く食べてこないという児童は少なくなりましたが、その食事内容には色々課題もあります。お子さんの朝の様子はどうか？朝ごはんのグレードアップ術を紹介します。

時間がない人
食欲のない人

朝ごはんを食べる習慣を
これからつけたい

ステップ1

20～30分早く起きて、
何か食べてきましょう！



バナナ、ヨーグルト、おにぎり、トースト、
温かい汁物やスープなどは、いかがでしょう。

少し余裕のある人
食欲が出てきた人

朝ごはんを食べる習慣を
定着させたい

ステップ2

2種類以上を組み合わせ
食べてみましょう！



おにぎりともみじ、トーストと野菜スープ、
バナナとヨーグルトなど。朝の排便リズム
もつきやすくなりますよ。

時間がある人
食欲のある人

朝ごはんの内容を
さらに充実させたい

ステップ3

栄養バランスを整えよう！

主食、主菜、副菜
(汁物を含む)を
そろえましょう。
乳製品や果物
もあると、より
充実します。



3年生以上はお碗の
米粒も残さず食べる
取組も頑張りました！



あと かた づ

かん しゃ

こころ

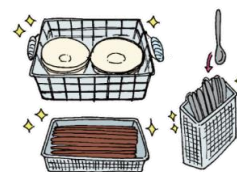
かがみ

後片付けは感謝の心をうつす鏡

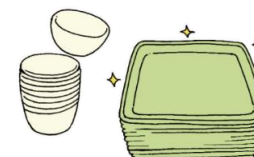
～ピカピカ返し～ピカピカリレー～

日本の学校給食は、世界でも類を見ない指導内容が充実しています。成長期の栄養摂取はもちろんですが、献立を通し食文化を伝えたり、当番活動を通して互いに協力することを学んだり、食事の大切さを知ったり、衛生について学んだりします。中でも一番難しいのは食べものを大事にし、食事にかかわる人たちへの感謝の気持ちを育むことではないでしょうか。完食キャンペーンも、感謝の気持ちを育む取組の一つです。人との関係がややもするとすくなくがちな現代の子供たち。食器の返却でも思いやりや感謝の気持ちを表し、伝えられることをぜひ知ってほしいと思います。

「ピカピカ返し」を心がけよう！



しよつき 食器はきちんと重ね、
向きをそろえて返そう！



トレイなどに
ストロー袋など、ごみがついて
いないか確認しよう！

感謝の心をボタンタッチ～ピカピカリレー～

「ピカピカ返し」ができたなら、次は「ピカピカリレー」にも挑戦してみよう。みんなの心もきっとピカピカになりますよ！



「ピカピカ返し」ができたなら、
「ピカピカだね！」と声をかけ
あおう。



「ピカピカに食べました！」と言って、
食器を調理員さんに見てもらおう。