



さわやかな季節になりました!

新学期が始まってほぼ1か月、新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ホッとする半面、疲れも出てきやすい頃です。グラウンドでの活動も多くなっていますので、お子さんが心も体も元気に毎日の学習や運動に取り組むことができるよう、「夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかり食べる」といった、「規則正しい生活をぜひ、心がけていただきたい」と思います。



健康維持と学力アップのカギは、早寝・早起き・朝ごはん!

給食は「食べる勉強の時間」です

給食時間は、ただ単にお昼ごはんを食べるための時間ではありません。その日の献立や食材について、「どんな食べ物なのか」を、実際に自分の目と口(舌)で、しっかり味わいながら学ぶ時間です。学校では、栄養教諭が作成した献立に関する資料をもとに、担任が「どんな味がするかな? ひと口は食べてみよう!」と声をかけています*。子どもたちの「味覚の幅」を広げるためにも「新しい味との出会い」はとても大切なものだと考えています。



*学校ではお子さんに無理に食べさせたり、完食を強いたりすることはありません。食物アレルギー等については十分に配慮しています。

5月5日は、端午の節句

~かしわもち(柏餅)豆知識~



上新粉を練って作ったもちの中にあんこを入れて、柏の葉で包んで蒸した和菓子です。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちません。そのため「跡継ぎがいなくなる」という縁起のよい食べ物として、5月5日の端午の節句に食べるようになりました。柏の葉には抗菌成分があり、冷蔵庫のなかった昔は食品を保護する天然の包装材料として重宝されました。

子どもたちの「味覚」を育てるために

味覚は、離乳期に始まる食体験によってつくられていきます。味覚には、「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」の5つの基本の味があります。このうち、本能的に子どもが好む味は甘味、塩味、うま味ですが、その他の味は、食事という毎日の体験で学習し、覚えていく味と考えられています。そのため給食では、いろいろな味に出会う機会をできるだけ、たくさん提供していくことを心がけています。学校給食では、子どもたちの味覚を育てるために次のことに配慮しています。ご家庭でも参考にさせていただけたら幸いです。

1. 手作り薄味を心がけています

食品本来の味が分かり、食塩の取り過ぎを防ぐために手作りの薄味を心がけています。市販の加工済み食品は、味付けを大人向けに強めているものが多いので、ご家庭で利用するときには食塩の取り過ぎに注意しましょう。



2. 旬のおいしさを味わいましょう

子どもたちが、まだ食べたことのないものや、知らない食べ物が多いのは当たり前です。だからこそ、できるだけ本物のおいしい味のする、採れたての野菜や果物、魚などの旬の食材をぜひ食べさせてあげたいと考え、給食に取り入れています。子どもの味覚は正直ですから、おいしければ必ず食べます。



3. 大人がおいしそうに食べましょう

周りの大人がおいしそうに食べていれば、子どもは「おいしいのかな…」と興味をもちます。また給食時間に先生やお友だちと楽しく食べることで、新しい食べ物や知らない料理に関心を持ち、「食べてみようかな…」とチャレンジする意欲が生まれてきます。



子どもの成長とともに食の幅を広く豊かに

成長とともに、楽しい雰囲気の中でさまざまな食べ物や料理にふれて、興味・関心を持ち、食べられるものの幅が広がっていくことは、その子の人生をより豊かなものにしていきます。

