

子どもたちへの食育は、生涯にわたって健やかに生きるための基礎を培うことを目標としています。食育の中心はご家庭ですが、学校全体でも積極的に取り組みしますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。



### ◆◆◆◆◆ 学校給食の目標 ◆◆◆◆◆

- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、望ましい食習慣を養うこと。
- ③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- ④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- ⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め勤労を重んずる態度を養うこと。
- ⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- ⑦食料の生産、流通及び消費について、正しく理解すること。



## ..... 朝ごはんの効果 .....



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

### 給食当番は身支度も大切な仕事です

- ★つめは短く切りましょう
- ★石けんでしっかり手洗いをしましょう
- ★マスクをきちんとつけましょう



- ★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう

#### お願い

お子さんが白衣などをもち帰った際に洗濯をお願いします。



つばさ小の給食  
◆自校給食（校内の給食室で調理）

◆栄養職員1名と  
調理委託会社和三益調理員13名で  
美味しい給食作りに励んでいます。

