



しょくいく

食育だより



令和7年4月

光市立学校給食センター

学校給食は、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事の提供で成長期の児童生徒の健全な発達を支え、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなどさまざまなことを学ぶための時間です。

学校給食は「食」を学ぶ時間です！

栄養バランス

食品の種類や特徴

感謝の心

食料の生産・流通・消費

ふるさとの食文化

よりよい人間関係の形成

食事の喜び・楽しさ

世界の食文化

食に関する知識・理解・関心

日本の伝統行事と行事食

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

よい姿勢で食べましょう

口をとじて、よくかんで食べましょう

立ち歩いたりするのはやめましょう

時間内に食べ終わるようにしましょう



家では食べやすく一口に切っている果物も、給食では、自分で皮をむくみかんやオレンジ等の果物や皮付のまま食べるりんごや梨等の果物が出ることがあります。魚料理は骨を除いた魚ばかりではなく、あじやさんま等魚の骨をのけて食べる料理が出ることがあります。給食を初めて食べる機会となった子どもにとって抵抗があったり、食べ方がわからなかったりする場合もあります。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことがない、食べる機会が少ない食品がある場合は、ご家庭で食べる機会を作る、食べ方を教えておくことをお勧めします。

給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。…

給食当番をする時には、給食着（エプロン）、帽子（三角巾）、マスクを身に付けます。給食当番をした週末には給食着を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯をして次の登校時に持たせてください。



裏面もご覧ください。

