



## 「いただきます。」6年生が考えた バランスのよい健康献立！

今週の給食は、6年生が家庭科の時間に全校生の健康のために考えた献立をいただきます。

6年生は、家庭科の時間に主食・主菜・副菜のバランスの取れた1食分の献立作成を学習します。昨年度から食育の一環として、生きた教材としての学校給食を活用し、「私も栄養士！全校生の健康給食」の題材のもと作成した献立を目で見ても舌で味わってバランスを確認する取り組みを行っています。今年度は、4班全ての献立を今週4回にわたって食べることとなります。御協力いただいた栄養士さんや調理員さんに感謝いたします。



月曜日のメニューは、「ご飯・野菜たっぷり味噌汁・とんかつ・ボイルキャベツブロッコリー・牛乳」でした。お肉に付け合せの温野菜がたっぷりと添えられ、ビタミンがしっかり取れ、風邪予防にも適した献立でした。御家庭でも主食・主菜・副菜・汁物でバランスのよい食事を実践しましょう。是非、時間を見つけてお子さんと一緒に食事作りを行い、自立に向けて健康な食生活を整える力を身に付けていきましょう。

<とんかつがメインの献立 みんなが大好きなお肉で元気もりもり>

### ○ 5・6年生の参加者に 食育ファイルを配付します。

今年度、本校では、「元気な子ども」の育成を目標に、健康な体づくりのために食事・運動・睡眠の好循環を身につける取り組みを行ってきました。その一環として、5・6年生が家庭科で朝食献立作りに挑戦し、県教育委員会主催「ふくしまっ子 ごはんコンテスト」に参加しました。

このたび、県教委から参加賞として食育ファイルが届きましたので配付いたします。本県の食育の目標「食べる力」「感謝の心」「郷土愛」についても記載されています。体も心も成長する子どもたちにバランスのよい食事を心がけるとともに、食を通して福島のおいしさや郷土のよさを伝えていきましょう。

