

いただきます

さかいしりつかなおかみなみしょうがっこう
堺市立金岡南小学校

きゆうしよく
給食だより

令和4年9月16日 第5号



まいつきにち
毎月19日は
しよくいくひ
食育の日

9月も半ばを過ぎ、ようやく朝夕は少しさわやかな風が吹くようになりましたが、日中はまだ厳しい残暑が続いています。夏の疲れが出やすい時期です。食事の仕方をみなおして、元気に過ごしましょう。

これからの季節「秋」は、スポーツをするにもよい気候です。運動選手にとって食事は、筋力をアップさせたり技をみがいたりする練習と同じように大切で、「食べることもトレーニング」のひとつだと言われています。

年代別スポーツ選手の食事目標

しょうがっこうちゅうがくねん
小学校中学年まで

なん た
何でもおいしく食べられる！



しょうらい たいがい えんせい で
将来、大会などで遠征に出かけても大丈夫なように、いろいろな食べ物を食べる機会を増やし、「食域」を広げ、「食歴」を豊かにしましょう。食わずらいはやめ、好奇心をもってチャレンジする心も養いましょう。

しょうがっこうこうがくねん ちゅうがくちゅうがくねん
小学校高学年～中学校まで

まいにち た
毎日しっかり食べられる！



からだ
体づくりのためには、毎日しっかり質と量が整った食事をするのが欠かせません。この年代まで好ききらいが多いと栄養の偏りや栄養不足を招きやすく、「食事の壁」ができやすくなります。

こうこうせい しゃかいじん
高校生～社会人

ひつよう おう しょくひん えら た
必要に応じて食品を選び、食べられる技術(選食力)をつける！



す もの す す
「好きな物を好きなときに好きなだけ」食べるのではなく、食べることも練習やケアの一つに位置づけて大切にしましょう。栄養の知識を身に付け、食事を考えて選び、自分でも作る事ができる力があれば最高です。



ご家庭へ ～給食費について～

令和4年5月19日付「いただきます 第2号」で、今年度の給食費についてお知らせしましたが、その後、令和4年6月に「学校給食費の無償化について」の通知があり、令和4年8月29日～12月22日まで給食費は無償となりました。

次の給食費の集金は、令和5年1月11日分からの予定です。
集金額は、11月の学校諸費についてご案内する際にお知らせします。





かなおかみなみしょうがっこう しょくいく 金岡南小学校の食育



ほんこう まいにちじっし しょくいく しょうかい
本校で、毎日実施している食育を紹介します。

きゅうしょく かつよう しょくいく 給食カレンダーを活用した食育

かなおかみなみしょうがっこう きゅうしょく かつよう しょくいく じっし きゅうしょく
金岡南小学校では、給食カレンダーを活用した食育を実施しています。給食カレンダーは
こんねんど か きょうしつ おおがた うつ だ
今年度からデータ化され、カレンダーを教室の大型テレビに映し出せるようになりました。

(※給食カレンダー作成：各区の小学校栄養教諭)

きゅうしょくじかん きょうしつ うつ だ たんにん しょくいく きゅうしょくじかん
給食時には、教室のテレビにカレンダーを映し出し、担任が食育をしています。また給食時間
しえんがつきゅう あさ かい がいこくごかつどう じゅぎょう かつよう
だけではなく、支援学級の朝の会や、外国語活動の授業でも活用しています。

ステップ① はいしょくず さんこう しょっき かの まな
配食図を参考にして、食器のならべ方を学ぶ
※こんだてめい しょう しょっき しょっき お いち わ 分かるよう びょうじ
献立名や使用する食器、食器を置く位置が分かるよう表示

6月24日(金)

ごもくきんぴら さわらのてりやき ぎゅうにゅう

ごはん みそしる

さかいさんのこまつなです

さかい 堺のめぐみ

わたしたちが住む堺市で栽培・収穫された安心・安全な農産物を「堺のめぐみ」と呼んでいます。なかでも小松菜の生産量は、大阪府の中で堺市が第1位です。今日のみそ汁には堺でとれた小松菜が入っています。

あか	き	みどり
からだをつくるものになる	エネルギーのものになる	からだのちようしきととのえる
ぎゅうにゅう うすあげ みそ ぶたにく さわら	ごはん じゃがいも ごま あぶら・さとう ごまあぶら・かたくりこ	こまつな たまねぎ ごぼう にんじん しいたけ

ステップ③
た なまえ まな
食べものの名前や、はたらきを学ぶ
しょくひんめい いろいろ しょくざい しょう
※食品名や、色々な食材が使用されていること、
えいよう 栄養のはたらきなど、発達段階に応じて活用

ステップ②
よ せんせい じどう ちやくよう
コメントを読む(先生または児童 マスク着用)
※その日の献立で伝えたい内容(食育のねらい)
ぶんしょう ひょうじ
を、文章で表示