

# 食育だより

猪苗代支援学校 保健部  
令和6年4月30日発行  
第1号

新年度が始まり、1か月が経とうとしています。コロナ禍で推奨されていた「黙食」は、食材をしっかりと味わうことができるなど良い点もありましたが、今年度の給食の様子を見ると、会話を交わすことでより楽しい給食の時間になっているように感じます。

さて、本校では、児童生徒のみなさんが、望ましい食習慣を身に付け、生涯にわたって心身ともに健康に生活できるよう、学校生活全般にわたって食に関する指導（食育）を行っています。

今年度も「食育だより」を年4回発行します。本校の食育に関わる取り組みをお伝えするとともに、ご家族の皆さんにも「食育」について考えていただく機会にしていただければ幸いです。

## ◆本校の食に関する指導の重点目標◆ バランスの良い食事をする児童生徒を増やす

### 各学部の食に関する指導の目標

小学部	中学部	高等部
<ul style="list-style-type: none"> <li>・友だちと仲良く給食を楽しみ、良い姿勢で食べることができる。</li> <li>・好き嫌いせずに食べることの大切さを考えることができる。</li> <li>・協力して食事の準備や後片付けができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・楽しく、よく噛んで食事をするのが心身の健康に大切なことが分かる。</li> <li>・健康に過ごすことを意識して、好き嫌いせずに3食規則正しく食べようとするができる。</li> <li>・食事のマナーやあいさつで食に関する感謝の気持ちを表現することができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心身の健康の保持増進には、1日3食の栄養バランスのよい食事摂取が大切であることが理解できる。</li> <li>・食品をバランスよく組み合わせることで簡単な献立を立てることができる。</li> <li>・自分の食生活を見つめ直し、より良い食生活を実践してみようとする。</li> </ul>

児童生徒自身が考える健康な食生活に関しては、家庭と学校の連携と協力は不可欠です。一緒に考えていきましょう!!

また、毎月の全校朝の会で、高等部の給食委員会から「食育目標」を発表し、給食係の教員から「食育目標」を達成するためにはどうすればよいかヒントになる話をしています。

4月	楽しく食べよう
5月	準備と片付けを上手にしよう
6月	朝ごはんをしっかり食べよう
7月	手をきれいに洗って食べよう
8・9月	食器を正しく並べよう
10月	バランスよく食べよう
11月	よい姿勢で食べよう
12月	はしやスプーンを上手に使って食べよう
1月	感謝して食べよう
2月	よくかんで食べよう
3月	1年間の振り返りをしよう(ワークシートを使って振り返る)

### ある日の給食メニュー♪



・ごはん  
 ・スパニッシュオムレツ  
 ・もやしのみそ和え  
 ・牛乳  
 ・コンソメスープ  
 ・パン缶