

# いただきます

恵庭中学校  
食育だより No. 1  
栄養教諭

## よろしくおねがいします

新しく恵庭中学校へ来ました栄養教諭です。みなさんとは食に関する指導や、給食指導を通して関わることとなります。どうぞよろしくお願いいたします。

新年度がスタートし、早一か月。みなさん少しずつ疲れが出てきていませんか。もうすぐゴールデンウィークですが、昨年に引き続き「おうち時間」となります。おうち時間で身体と心の調子を整え、休み明けも元気に登校しましょう。

### <食に関する指導の年間指導計画>

月	月別指導目標
4	楽しい給食
5	運動と栄養
6	食事と衛生
7・8	夏の健康と食事
9	望ましい食習慣
10	食品の知識
11	感謝の気持ち
12・1	冬の健康と食事
2	食生活と健康
3	給食の反省

今年度は、左記のとおり月別指導目標を設定し、食育だよりを発行していきます。

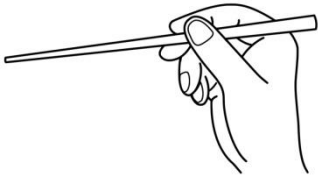
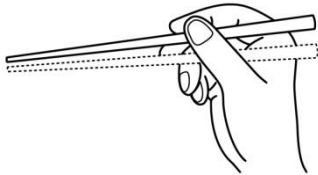
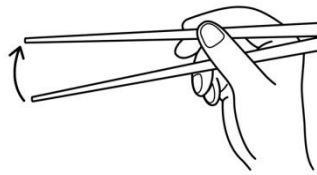
4月は1年生の給食指導を重点におき、教室訪問しました。小学校より短い給食時間での配膳、喫食、後片付けは、まだ慣れない様子が見られます。

しかし、2・3年生より勝るものを発見しました。それは「牛乳の残数」です。毎日残食確認をしているのですが、1年生が牛乳を一口も飲まずに返却された本数は、わずか2本！（4月27日現在。）

牛乳は成長期に欠かせないカルシウムが摂れるので、全学年共通して摂取してほしいと思います。

## 楽しい給食時間へつながる～はしの持ち方レッスン～

正しい持ち方ができると、食べ物が食べやすくなり、食事も楽しくなります。身に付けるためには、毎日の練習が欠かせません。下の表を参考に練習してみてください。

① 鉛筆のように1本持つ	② 点線の部分にもう1本を入れる	③ 上のはしだけ動かす
		

（「おうち時間」も箸の持ち方について取り組んでみましょう。）

