

LUNCH TIME

4

2025.4.14
栄養教諭 鈴木真美

ご入学・ご進級おめでとうございます！

新学期が始まり、早速10日(木)から給食もスタートしました。子供たちへの食育は、生涯にわたって健やかに生きるための基礎を培うことを目的としています。食育の中心は家庭ですが、学校全体でも積極的に取り組みますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

学校における 食に関する指導の内容

食に関する指導は、学校の教育活動全体を通して行います。

教科等の時間



各教科や外国語活動、総合的な学習の時間、特別活動、自立活動は、食に関する指導と関連づけることができます。関連づけることで、食育の充実や教科等のよりよい目標達成につながります。

給食の時間



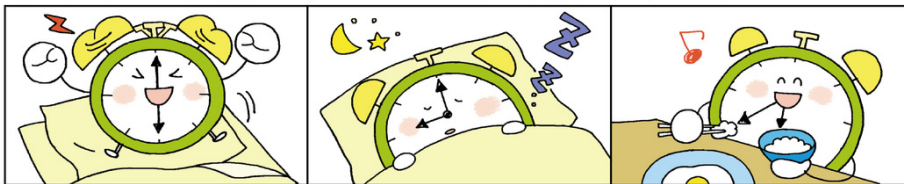
学校給食は、児童生徒の健康の維持・増進、体位の向上を図り、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけるために重要な教材です。また、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。

個別的な相談指導



偏食、肥満・やせ傾向にある児童生徒や、食物アレルギーを有する児童生徒など、全体での指導では解決できない健康に関する個別性の高い課題について改善を促すために相談指導を行っています。

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



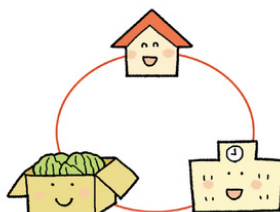
夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

本校では、「早寝早起き朝ごはん」を推進しています。生活リズムを整えることは、健康な体づくりのためには欠かせません。

ぜひ、ご家庭でも「早寝早起き朝ごはん」を意識してみてください。

家庭・地域・学校の連携で食育をより豊かなものに！

子どもたちが、食に対する知識を深めて、日常生活で実践していくためには、家庭と学校が連携して食育に取り組むことが大切になってきます。また、地域のよさを理解してもらうためには、地場産物を給食に取り入れたり、農家や地域の方々との交流を深めたりしていきます。



よろしくお願いします！

栄養教諭の鈴木真美(ますみ)です。

給食を中心に授業などを通して学森のみなさんの健康を「食」の面からサポートをしていきます。
よろしくお願いします！

