

# 学校給食試食会

見沼区小学校栄養士会

## 1. 食に関する指導の目標

### 【食に関する指導の目標】

学校教育活動全体を通して、食に関わる知識や能力を養うために以下のような目標が設定されています。



知識・技能

食事の重要性や栄養バランス、食文化等についての理解を図り、健康で健全な食生活に関する知識や技能を身に付けるようにする。



思考力・判断力・表現力等

食生活や食の選択について、正しい知識・情報に基づき、自ら管理したり判断したりできる能力を養う。



学びに向かう力・人間性等

主体的に、自他の健康な食生活を実現しようとし、食や食文化、食料の生産等に関わる人々に対して感謝する心を育み、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を養う。

### 【食育の視点】

食に関する指導の目標を達成するために、6つの視点に分けて、食に関する指導を行っています。

#### 【食事の重要性】

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。



#### 【心身の健康】

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。



#### 【食品を選択する能力】

正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

#### 【感謝の心】

食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。



#### 【社会性】

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。



#### 【食文化】

各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。



## 2. 児童1人1回当たりの学校給食摂取基準（見沼小学校）

小学校	〈低学年〉 6～7歳	〈中学年〉 8～9歳	〈高学年〉 10～11歳	今日の献立の 栄養価
エネルギー (kcal)	530	650	780	
たんぱく質 (g)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%～20%			
脂質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%～30%			
ナトリウム (食塩相当量) (g)	1.5未満	2未満	2未満	
カルシウム (mg)	290	350	360	
マグネシウム (mg)	40	50	70	
鉄 (mg)	2	3	3.5	
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	160	200	240	
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.3	0.4	0.5	
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.4	0.4	0.5	
ビタミンC (mg)	20	25	30	
食物繊維 (g)	4以上	4.5以上	5以上	

※表に掲げるもののほか、摂取について配慮するもの

亜鉛・・・6～11歳 2mg

## 3. 見沼小学校の給食室について

- ◎栄養士 1名、給食調理員 4名
- ◎食数 455食
- ◎給食回数 185回（1年生は180回）

## 4. ご家庭におねがいしたいこと

◎ご家庭で給食の話題を取り上げてください。

どんな給食だったか、お子さんに聞いてみてください。

◎早起き・早寝・朝ごはんで生活リズムをととのえましょう。

朝ごはんは午前中のエネルギー源です。きちんと食べさせてから登校するようにお願いします。

◎苦手なものも、ひとくちチャレンジしてみましょう。

「嫌いなものは食卓にださない」のではなく、常に工夫して、食べるきっかけをつくるのが重要です。好き嫌いには、味や見た目、食経験等さまざまな要因が絡んでいます。好き嫌いを少しずつ克服していくためには、多種類の食材をいろいろな料理でおいしく食べられるように、楽しい食事環境をととのえることが大切です。苦手なものも、ひとくちは食べるように声かけをお願いします。

<問い合わせ>

見沼小学校学校栄養職員・石井

048-663-7342

平日 8:20～16:50