



丹 荘 小 学 校 発 行
令 和 8 年 5 月 2 2 日
第 1 号



さわやかな季節になりました！

新学期が始まってほぼ1か月、新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ホッとする半面、疲れも出てきやすい頃です。お子さんが心も体も元気に毎日の学習や運動に取り組むことができるよう、「夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかり食べる」といった、「規則正しい生活」をぜひ、心がけていただきたいと思います。



給食は「食べる勉強の時間」です

給食時間は、ただ単にお昼ごはんを食べるための時間ではありません。その日の献立や食材について、「どんな食べ物なのか」を、実際に自分の目と口(舌)で、しっかり味わいながら学ぶ時間です。学校では、栄養教諭が作成した献立に関する資料をもとに給食の話をしたり、「どんな味がするかな?」「ひと口は食べてみよう!」と声をかけています。子どもたちの「味覚の幅」を広げるためにも「新しい味との出会い」はとても大切なものだと考えています。



給食を残さず食べることは、成長期の子どもたちに必要な栄養をしっかりとることにつながります。また、苦手な食べ物にも少しずつ挑戦することで、食べられるものが増え、食への経験も広がっていきます。さらに、食べ物を大切に作る気持ちや、作ってくれた人への感謝の心を育てることにもつながります。ご家庭でも、お子さんの頑張りを温かく見守っていただければと思います。



子どもたちの「味覚」を育てるために

味覚は、離乳期に始まる食体験によってつくられていきます。味覚には、「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」の5つの基本の味があります。このうち、本能的に子どもが好む味は**甘味**、**塩味**、**うま味**ですが、その他の味は、食事という毎日の体験で学習し、覚えていく味と考えられています。そのため給食では、いろいろな味に出会う機会をできるだけ、たくさん提供していくことを心がけています。学校給食では、子どもたちの味覚を育てるために次のことに配慮しています。ご家庭でも参考にさせていただけたら幸いです。

1. 手作りと薄味を心がけています

食品本来の味が分かり、食塩の取り過ぎを防ぐために手作りと薄味を心がけています。市販の加工済み食品は、味付けを大人向けに強めにしているものが多いので、ご家庭で利用するときには食塩の取り過ぎに注意しましょう。



2. 旬のおいしさを味わいましょう

子どもたちが、まだ食べたことのないものや、知らない食べ物が多いのは当たり前です。だからこそ、できるだけ本物のおいしい味のする、採れたての野菜や果物、魚などの旬の食材をぜひ食べさせてあげたいと考え、給食に取り入れています。子どもの味覚にあうように、味付けや調理方法を検討して提供しています。



3. 大人がおいしそうに食べましょう

周りの大人がおいしそうに食べていれば、子どもは「おいしいのかな…」と興味をもちます。また給食時間に先生やお友だちと楽しく食べることで、新しい食べ物や知らない料理に関心をもち、「食べてみようかな…」とチャレンジする意欲が生まれてきます。



子どもの成長とともに食の幅を広く豊かに

成長とともに、楽しい雰囲気の中でさまざまな食べ物や料理にふれて、興味・関心をもち、食べられるものの幅が広がっていくことは、その子の人生をより豊かなものにしていきます。