

# 4月給食だより

Aコース：東愛宕中・諏訪中・聖ヶ丘中

Bコース：多摩中・多摩永山中



学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

|                                                    |                                        |                                                 |                                    |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------|
| <p>学校給食の目標のポイント</p> <p>※「学校給食法」第二条より抜粋・要約</p>      | <p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進</p>            | <p>2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う</p> | <p>3 明るい社会性と協同の精神を養う</p>           |
| <p>4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う</p> | <p>5 食生活が多くの人の労に支えられていることを理解し、感謝する</p> | <p>6 伝統的な食文化を理解する</p>                           | <p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p> |



給食では旬の食材をとり入れています。骨のある魚や皮付きの果物など、食べるのに手間のかかるものや食べ方がわからないものもあります。また、白玉団子やうずらの卵、芋、パンなど喉に詰まらせやすい食材も登場します。ご家庭でも注意いただければと思います。

給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出ることがあります。献立表をご確認いただき、食べたことのない食品は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。

## 歯と口の健康を考えよう！

歯と口には、食べる・飲み込む・話すなど、私たちが幸せに生きていくための大切な役割があります。そのため、

「多摩市みんなの笑顔が広がる

### 歯と口の健康を推進する条例

をつくり、市民一人ひとりが歯と口の大切さを学び、歯と口の健康を維持することを支える取り組みが今年4月1日からスタートしました。

## 砂糖とむし歯のお話

砂糖は勉強や運動をするのに重要なエネルギー源であり、料理に欠かせない調味料です。しかし、砂糖をとりすぎてしまうと、むし歯などの病気になってしまいます。むし歯は、口の中のむし歯菌が砂糖などを餌にして酸を作り、歯を溶かしていくことで発生します。そのため、ダラダラと時間をかけて飴やキャラメルなどのおやつを食べたり、甘いジュースを飲んだりしていると、歯が溶ける時間が長くなり、むし歯になりやすくなります。むし歯を予防するためには、歯の溶ける時間を短くすることが重要なため、おやつを食べる時間を決めたり、歯磨きやうがいなどで口の中をきれいにするなど、できることからやってみましょう。また、歯と食は密接に関係していて、健康な歯がなければ、食を楽しむことや栄養をとることも支障が出ます。日頃からよく噛んで食べることを心がけましょう。

### \*食物アレルギーのあるお子さんへの対応\*

学校給食センターでは、食物アレルギーのあるお子さんのために、アレルギー献立表の配付を行っています。希望される方は、学校に申込書がありますので、担任の先生にお問い合わせください。

多摩市公式ホームページでは、給食レシピの掲載や給食センターの紹介などコンテンツを充実させています。是非、ご覧ください。



多摩市 学校給食

