



# 4月給食だよ!

令和6年4月8日  
渋谷区立上原中学校  
栄養士 上原かつえ

学校給食は、学校給食法に基づいて実施されていて、子どもたちの健康を支え、食に関する正しい理解と適切な判断力を養ううえで重要な役割があります。今年度も安心・安全でおいしい学校給食を提供していきますので、よろしくお願いします。

## おいしい学べる学校給食

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめるための教材としての役割もあります。



### 適切な栄養素がとれます!

学校給食は、「学校給食摂取基準」(文部科学省)に基づき、望ましい栄養量を算出して、献立を立てています。具体的には、カルシウムなどの、家庭での食事で不足しがちな栄養素を、可能な範囲で、学校給食で補うなどの工夫がされています。

### 教材です!

給食の時間では、準備から片づけまでの活動を通して、正しい手洗いやはしの使い方などの望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。また、授業の導入やふり返りで、献立や食品などが使われていて、教材にもなっています。

### 給食当番の健康&衛生チェック

感染症予防のため、健康や衛生チェックをして、体調が悪い時は先生に伝えて当番をかわってもらいます。

下痢はしていない



発熱、腹痛、おう吐はしていない



手洗いをし、衛生的な服装をしている



## SDGs と食 学校に通うことにつながる給食

SDGs とは持続可能でよりよい世界を目指すための国際目標です。



世界には紛争や自然災害、女の子だからという理由で、学校に通えない子どもがたくさんいます。給食があることで学校に通えるようになり、栄養状態が改善して、授業にも集中できるようになります。給食は、SDGs 目標4の「質の高い教育をみんなに」の実現にも貢献しているのです。

## 朝ごはんを食べるといいことがあるよ!

- ・脳や体にエネルギー源が補給される
- ・排便しやすくなる
- ・胃腸が働き、排便しやすくなる
- ・生活リズムがととのう