



スマイル



今年度転入職員紹介：南相馬の豊かな給食で、子どもたちの笑顔を支える



「給食先生」と呼ばれて

原町第三小学校 高木晴子先生



4月から原町第三小学校の栄養教諭として勤務し、早いもので3か月が過ぎました。先日、低学年の児童から「給食先生、今日の給食は何ですか？」と声をかけられました。少し驚きましたが、子どもたちは私だけでなく、給食に関わる職員を、親しみを込めて「給食先生」と呼んでいるようです。

ある日、「今日はあまり学校に来たくなかったけれど、大好きな給食が出るから頑張って来たよ」と話してくれた児童がいました。その言葉を聞き、給食には子どもたちの学校生活を支える大きな力があることを改めて実感しました。私たちは、子どもたちにとっての「給食先生」であることを心に留め、これからも給食を通して楽しい学校生活を支えるとともに、食の大切さを伝えられるよう努めてまいります。

笑顔とはじける「おいしい！」の力

原町第一中学校 坂内遥香先生



4月より原町第一中学校勤務となりました。坂内です。早いもので赴任から3か月が過ぎました。先日、一中の生徒から「今日の給食、すごく美味しかったです」と声をかけられとても嬉しく思いました。また、ある生徒が「午前中の授業が大変だったけれど、大好きな給食があるから後半も頑張れる」と笑顔で話してくれました。その言葉を聞き、給食には子どもたちの学校生活を支え、元気を引き出す大きな力があることを改めて実感しました。私は調理員のみなさんと協力し、安全でおいしい給食の提供に努めてまいります。また、市内小・中学校での食に関する指導を通して、子どもたちに食の大切さを楽しく伝え、充実した学校生活を支えられるよう励んでまいります。どうぞよろしく願いいたします。

6月は食育月間 ～家族みんなで取り組みましょう～



子どものうちから、健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健やかな心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。「早寝・早起き・朝ごはん」は、毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにとても大切な生活習慣です。

今や世界で活躍するトップアスリートたちは、練習と並び「食事」をととても大切にしています。

「食事」は、ただ単純に食欲を満たすだけのものではありません。なりたい自分に近づき、最高のパフォーマンスを発揮するためには欠かせない土台であり、「根っこ」なのです。

私たちの健康な心と体をつくる大事なこの「食事」について、今一度、見直してみませんか。



家族と共にする食事<共食>は、食卓の楽しい風景とともに生涯にわたる味覚の記憶や基礎となり、子どもの心身の成長にも深く関係するといわれます。



食育（しょくいく）で育てたい！望ましい食習慣

食べ物や、つくる人への感謝の心

感謝



一緒に食べる人がいる（社会性）



心と身体の健康を維持できる



食事の重要性や楽しさを理解する



食べ物の選択や食事づくりができる



日本の食文化を理解し伝えることができる



今月6月4日～10日は

歯と口の健康週間

よく噛んで食べるといいこと8つ

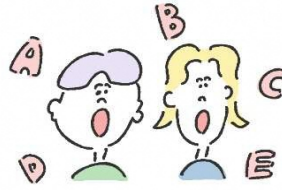
ひ 肥満の予防



み 味覚の発達



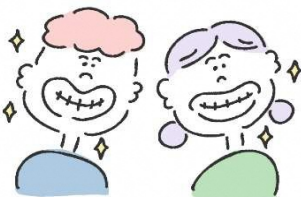
こ 言葉の発音がはっきり



の 脳の発達



は 歯の病気を防ぐ



が がんの予防



い 胃腸の働きを助ける



ぜ 全身の体力向上



6月使用 南相馬市産 フレッシュ野菜を紹介します

パプリカ



いりどり鮮やかなパプリカは、栄養も甘味もパワーあふれる野菜です。とくにβ-カロテンの量がとても多く、夏の強い紫外線から肌や体を守ってくれます。生でも加熱してもおいしく食べられます。

グリーンカールレタス



一般的なレタスとは違い、丸くならず葉を広げて育つのが特徴です。苦みがほとんどなく、シャキシャキとした心地よい食感を楽しめます。その瑞々しさ美しい見た目、サラダの主役にぴったりの野菜です。

ブロッコリー



旬は、1年に初夏と晩秋から冬にかけての2回あります。初夏にとれるブロッコリーは、みずみずしさが特徴です。給食ではサラダでいただきます。ビタミンC含有量は野菜の中でもトップクラスです。

きゅうり



約3000年前のインドで生まれたきゅうりは、中国を経て日本に伝わりました。昔は小さくて苦い味でしたが、育て方の工夫を重ねたことで、今のようのみずみずしくおいしい野菜になりました。

給食で使用している食材の生産地 (6/8～6/19使用食材)

| 食材名 | 生産地 | 食材名 | 生産地 | 食材名 | 生産地 |
|--------|-----|------------|--------|--------|----------|
| アスパラガス | 会津 | にら | 宮城 | ねぎ | 茨城 |
| きゅうり | 南相馬 | 水菜 | 茨城 | たまねぎ | 兵庫 佐賀 栃木 |
| パプリカ | 南相馬 | グリーンカールレタス | 南相馬 岩手 | ブロッコリー | 南相馬 |