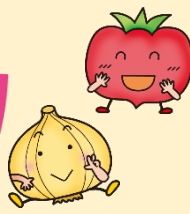




しょくいく

食育だより



小高区4小学校
No.4
2019. 7. 19

いよいよ夏休みですね。暑くてもしっかり食事をとらないと、栄養がかたよってしまい体調がくずれ、疲れて動けなくなってしまいます。これが夏バテです。夏バテなどしないように、ぐっすりねむって、しっかり食べて、体力をつけましょう。

夏休みの食事のポイント



な んでも食べて
夏バテ知らず

バランスのよい
食事は夏バテ予
防になります！

冷たいものをと
りすぎると、お
なかをこわすこ
とも…



つ めたいものは
ほどほどに

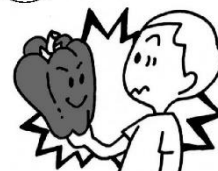
や たらとおやつは
食べないで



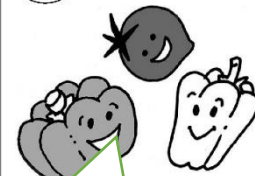
おやつの食べ
すぎは、食事に影
響します。

ひとつでも減
らせるといい
ですね！

す ききらいを
克服しよう



み どの仲間を
タップリと



不足しがちな
みどりの仲間
の野菜を！



給食試食会を開催しました

7月5日の授業参観日に給食試食会を実施しました。今回は、教室で親子一緒に食べました。給食試食の後は、食材の放射能検査の様子の見学と、栄養教諭の先生から食育や給食で工夫していることなどのお話がありました。給食試食会を通して、給食の味や量だけでなく、献立に込められている思いや、子ども達の実際の給食の様子をより知っていただくよい機会となりました。

〈こどもたちの感想〉

- ・一緒に食べることができて楽しかった。
- ・おうちの人が昔の給食の話をしてくれて、今の給食とちがうから、給食は進化してるんだと思った。

〈おうちのかたの感想〉

- ・とてもなつかしい気分になりました。
- ・きなこあげパンが揚げたてなのがとてもびっくりしました。揚げたてなのでとてもおいしかったです。スープがうすい気がしたのですが、自分の味付けが濃すぎるのがわかりました。



今年度は、昨年よりもたくさんの方に参加していただきました。ありがとうございました。

食に関する学習をしました

本校栄養教諭の渡部先生と一緒に「食べること」の学習を学年ごとに行っています。5月に3年生からスタートした「食に関する学習」も、6・7月に6年生以外の学年で実施しました。6年生は9月に実施予定です。実施後、様子をお伝えしたいと思います。

1年生 6月26日 「どうしていろんなものを食べるのかな」

給食ではたくさんの食べ物が使われていることや、食べ物のはたらきを知ることを学習しました。実際にその日の給食で使われている食材の名前を確認するだけでなく、食材の香りや感触なども体験してみました。つつい苦手な食べ物は避けがちですが、自分の体のために苦手な食べ物でもしっかり食べようと目標を立てました。



5年生 7月 1日 「おやつのとり方を考えよう」

おやつの役割を知り、望ましいおやつのとり方について考えました。子ども達からは、「おやつはつつい食べ過ぎてしまう」という声もありましたが、とり方によっては健康に影響がでてしまうことがわかって驚いていました。自分のおやつの食べ方を振り返り、これからのおやつのとり方について考えることができました。

4年生 7月 9日 「体によいおやつ作戦をたてよう」

おやつを食べるのは、楽しい時間ではありますが、食べ過ぎると体によくないこともあることがわかりました。栄養教諭の先生のアドバイスをもとに、体によいおやつのとり方の作戦をたてました。おやつの時間帯だけでなく、量やバランス、組み合わせなど様々な点から具体的に考えることができました。



2年生 7月12日 「よい食べ方を学ぼう」

よい姿勢で食べること、正しい配膳の仕方、はしの持ち方を学習しました。はしの持ち方は、鉛筆の持ち方と関係しているという発見がありました。正しい持ち方を確認したあとは、実際に豆をとなりのお皿に移す体験を行いました。給食や家庭での食事でも正しい持ち方を心がけようとしていました。



マメ知識



口はたくさんの幸せなことが集まっています。友達とおしゃべりする、歌を歌う、ものを食べる、味わう…。体の中で、こんなに幸せなことが集まっている器官はありません。そして「食べ物」の入り口であり、「言葉」の出口でもあります。食べ物を選んで体と心を健康にするように、出て行く言葉も、まわりを幸せにできるものを選びたいですね。