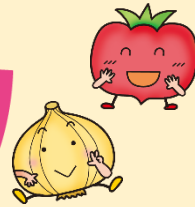




しょくいく

食育だより























小高区4小学校
No.7
2019.11.22

日暮れが早くなり、冬がすぐそこまで来ていることを感じる今日このごろです。朝・夕の冷え込みが厳しくなってきました。また、今年はインフルエンザが例年より早く流行しています。ビタミン豊富な柿やさつまいも、喉をうるおす大根など、旬の食材を上手に取り入れ、かぜ対策をしていきましょう。

かぜにまけない体をつくろう

かぜをひかないためには、「かぜのウイルスに負けない体をつくること」と、手洗いやうがいなどの「かぜのウイルスを体にいれないこと」の2つのポイントがあります。食事の面からは、「かぜのウイルスに負けない体をつくること」ができます。

たんぱく質	ビタミンA	ビタミンC
 卵  豚肉  牛乳  魚  鶏肉  豆腐 ウイルスに抵抗する力をつけます	 うなぎ  レバー  かぼちゃ  ほうれん草  にんじん  パセリ ウイルスの侵入を防ぎます	 白菜  ブロッコリー  だいこん  さといも  キュウイ  りんご  みかん  じゃがいも ウイルスに抵抗する力を強めます

感謝の気持ちを忘れずに

11月23日は「勤労感謝の日」です。私たちの食生活は、多くの人や物に支えられて成り立っています。残さずにご飯をいただくこと、好き嫌いをしないこと、食器をていねいに扱うことも給食を作ってくれる人たちへの感謝になります。感謝の気持ちを表す「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつを、心を込めて行い、食事を大切にいただきましょう。



他にもたくさんの方が関わっています
どんな人がいるでしょうか？



マメ知識



昔は〇〇の役割をした「米」

お米は、たかずにおいておくことができ、そのため、昔は物々交換の時の基準に使うことができ、お金の代わりとなったのです。税金を納めるのにも使われていました。昔から貴重な存在だったお米、食品ロスにならないように現代でも大切にしていきたいですね。

食に関する学習や体験活動も充実中！

〈10月23日 3年生 食に関する学習「朝食を見直そう」〉

朝食を食べると、体に3つのスイッチが入ること、1日元気に過ごすことができること、3つのスイッチそれぞれ必要な栄養が違うことがわかりました。それらをもとに、6月の「朝食を見直そう週間」の結果をもとに、自分の朝食をふりかえり、よりよくするためにはどうしたらよいか考えました。



〈10月28日 5年生 食に関する学習「健康によい食事をしよう」〉
4年生以上に配付されている「自分手帳」も活用し、家庭科で学習した五大栄養素、主食・主菜・副菜のバランスや量のバランスなど様々なことを考えながら理想の食事を考えました。

〈11月7日 体験活動〉福島県食育サポーターの西先生においでいただき、3年生がとうふ作りを体験しました。3年生の国語の教科書には「すがたをかえる大豆」というお話があり、今回は実際に大豆からとうふへと姿を変えてみました。また、12日には、3年生とあおぞら学級で里芋おやきの調理をしました。総合的な学習の時間に学校の畑で収穫した里芋を使い、おいしいおやきができました。



〈11月18日 体験活動〉栽培からお世話になっているJAの田辺さんに指導していただきながら、1年生がスイートポテトづくりを行いました。茹でたサツマイモが色々な工程を経てだんだんとスイートポテトになっていくのはとても興味深かったようです。田辺さんからは「食べ物は栽培から食べられるようになるまでとても時間と手間のかかるものです。これからも食べ物を大切にしてほしい」というお話をいただきました。また、田辺さんには、5年生の総合的な学習で収穫した稲の脱穀もご指導いただきました。

〈11月20日 2年生 食に関する学習「すきらいをしないで食べよう」〉
今日の給食で使われている食材を仲間分けし、食べ物には体を健康にするためにはたらきがあること、バランスよく食べるのが大切だということがわかりました。その上で、苦手な食べ物がでた時にどうするかをみんなで考えました。牛乳で飲み込むという意見から、好きなものと一緒に食べる、調理を工夫するなど様々な意見がでました。



給食では・・・

10・11月の給食では、相馬農業高校の生徒のみなさんが作った食品を取り入れた給食ができました。



6年生の様子

ミネストローネでは、南相馬産のトマトを使ったジュースを使用。
「高校生すごい」

パンの日はぶどうジャム。
ジャムは苦手な避けがちという子ども達も「おいしい！」と食がすすんでいました。
「苦手じゃなくなるかも？」

4年生の様子

