

# いただきます



沼小学校

令和3年6月25日

食育だより No. 3

栄養教諭: 石山美紀子

暑い日が増えてきて、もうすぐ夏本番です。暑さに負けずに元気に過ごすには、水分補給をしっかりと、毎日の食事をきちんと食べることが大切です。外遊びから帰ってきた真っ赤な顔の子どもたちに「お茶飲んでね」と声をかけると、「もうない!!」という返事も・・・お茶が足りているか、ご家庭で確認してみてください。

## 6月は食育月間です

食べることは、生きるために欠くことのできないものです。そして健康で心豊かな生活を送るうえでも大切です。とくに子どもの時期の食生活は生涯を通しての健康づくりの礎となります。さらに伝承文化の継承や、豊かな感性、いきいきとした好奇心を育み、学習意欲の向上や人格形成に大きな影響を及ぼします。

この機会にご家庭での「食育」についても考えてみましょう。

### 食卓は食育の宝庫です！

はしの持ち方、正しい配膳やマナー、食材や調理への関心、食べ物を大切にする心、そして何よりも親しい人たちと楽しく食卓を囲む体験など家庭の食卓は食育の宝庫です。「たかが食事」とは考えず、なるべく時間を合わせ、家族そろって食卓を囲む機会をたくさんつくっていきましょう。

できるところから始めてみませんか？

### ～家庭で取り組める食育～

親子でクッキング

親子で買い物

会話がはずむ食卓

食後のお手伝い

野菜の栽培・収穫



## 栄養教諭の実習生がきました

栄養教諭を目指している学生が1週間、教育実習にきました。

4年生で「体のためによりよい食生活について考えよう」という授業をしました。子どもたちは、たくさん発表したり、しっかり自分のめあてを決めたりすることができていました。実習生にとっても、とても充実した1週間になったようです。



# 2年生・やさいのひみつをさがそう

先日、2年生と「野菜となかよくなろう」という学習を行いました。2年生は今、ベランダでミニトマトを、畑でなすやきゅうりなどを育てています。自分たちが育てた野菜が育つのを楽しみにしている一方で、アンケートをとってみると苦手な野菜がある人もいたようでした。そこで、もっと野菜を好きになってほしいと思い、この学習を行いました。野菜の名前あてクイズや野菜のはたらきを知り、苦手な野菜を食べるためにできる工夫を考えました。授業後に、おうちで野菜を全部食べることができたら「やさいもりもりカード」の色をぬる取組を5日間続けてもらいました。感想には「やさいをきらいだったけど、たべてみたらおい

## 野菜の名前あてクイズ



しかったです。これからもちょうせんします。」「きらいなものもがんばってたべてたのしかった。」などのうれしい言葉がたくさん書かれていました。おうちの方からは「さいきはよく食べてくれてうれしいです。いっぱい食べて大きくなれ!!」「いつものこしていた野菜が食べれるようになってすごい!!」など、温かいコメントをたくさん書いていただきました。おうちの方の応援が子どもたちのパワーになるんだと改めて感じました。2年生の保護者の皆様、お忙しい中での協力ありがとうございました。

パセリ・セロリ・ねぎなどいろいろな予想が出ました

## こんだてしょうかい ~献立紹介~



### 北九州野菜いっぱいドライカレー

元々は、学校給食レシピコンクールで入賞し、献立に登場したレシピですが、あまりに好評なため、年に1回は登場する定番レシピになっています。その名の通り、北九州産のたけのこ、トマト、小松菜が使用されています。この日のお皿のおかず「ポテトリヨネーズ」にも北九州産のじゃがいもが使われました。



今后も積極的に地場産物を使用していきます!



### 5月の残食量は・・・

残食量の少ない献立ベスト5と残食量の多い献立ワースト5をお知らせします!

残食量の少ない献立	
1位	カレーライス
2位	じゃがいものみそ汁
3位	コンソメスープ
4位	藍島産わかめ入りかやくうどん
5位	むらくも汁
残食量の多い献立	
1位	パッタイ
2位	ナムル
3位	青のりいりこ
4位	さばのしょうが煮
5位	ひじきの混ぜご飯の具