

皆実食育だより

平成24年6月



2年生が育てているミニトマトとピーマンに実がなり始めました。「ぼくのトマトは5つなっているけど、まだ赤くないよ。」「〇〇くんのピーマンはとても大きくなっているよ。」水やりをしながら、しっかり観察しているようです。

食育月間

毎年6月は「食育月間」です。皆実小学校でも食育月間の取組を行っています。

(1) 給食について考えよう

- ・給食委員会による放送朝会
- ・給食返却指導

(2) 生活リズムカレンダー

5日間、起床時間、就寝時間、朝食、排便、お手伝い、給食についてチェックをします。一日の生活リズムを見直すきっかけとなればよいと思います。

(3) かみかみタイム

給食時間中に5分間、静かにしっかり噛んで食べる時間を作ります。

(4) 誰に当たるか幸せにんじん

ハート型のにんじんを給食に入れ、楽しい給食時間となるようにします。

(5) 朝食指導

学年に応じた内容で、朝食について学習や啓発を行い、家庭との連携を図ります。

残食0をめざして！

今年度も、残食0をめざす取組をしています。その一つとして、給食委員会が呼びかけ、昨年度誕生した「残食0マン」の仲間のキャラクターを募集しています。すでにたくさんの作品が集まっています。どんなキャラクターが誕生するか、楽しみです。

また、残食を減らすためにどのようなことができるかを各学級から出してもらいました。それぞれの学級でできることから取組んでいきたいです。

- ・給食係が「一人一口運動」を呼びかける。
- ・配るときに食缶を空にする。
- ・かみかみタイムを50分からにする。
- ・完食できたらカレンダーにシールを貼る。
- ・休み時間に声をかけ合って外で遊ぶ。おなかをすかせる。 など



残食0マン

給食室からは、何人分の量が残ったのかを、「もぐもぐの木」に掲示して知らせています。残食が少なければ、もぐもぐの木はおいしそう。「赤いりんご」を実らせます。たくさん残ると・・・りんごの色は、きみどり→うすむらさき→はいいろとになっていきます。



残食0への取組は、食缶を空にすることだけを目指しているのではなく、取組を通して、食事の大切さや楽しさ、健康、よりよい食品を選ぶ力、感謝の心、あいさつやマナー、すぐれた和食や伝えたい郷土食などについて、考えたり、感じたり、行動したりするために行っています。



給食試食会

6月5日（火）に1年生の保護者の方を対象とした「給食試食会」を実施しました。参加者は56名。1年生のほぼ半数とたくさんの方に参加していただき、関心の高さを感じました。学校給食について、食育の取組についてなど、スライドを使い、クイズなどを交えながら、お話をさせていただきました。試食のあと、1年生の給食時間の様子を参観していただきました。「給食のことがよくわかった。」「子どもたちの様子を見ることができてよかった。」「家庭での食事も考えなければならなかった。」「といった声をいただきました。参加者アンケートをまとめたものを裏面に載せておりますので、ご覧ください。

第2回の給食試食会は、11月に全学年の保護者の方を対象に行う予定です。

3年生「好ききらいしないで食べましょう」



食生活学習教材を使って、「3つの食品群」の学習をしました。食品を体での働きにより、「黄：おもに体を動かすエネルギーとなる」「赤：おもに体をつくる」「緑：おもに体の調子をととえる」の3つのグループに分けられ、それぞれのグループにどのような食品があるのかを学習しました。給食に使われている食品のグループ分けの練習をしました。給食は3つのグループが使われていることに気づきました。だからこそ、残さずしっかり食べてほしいことを伝えました。

