

皆実食育だより

平成24年7月



いよいよ夏休みです。これまでに食育で学んだことを実践する機会にしたいですね。

2年生「やさいとともだちになろう」

「給食に野菜がたくさん使われるのはなぜだろう。」「給食に野菜を出すのをやめたらどうかな。」ということを考えました。「体の調子をよくするから」「おなかのそうじをしてくれるから」野菜は食べないといけないという意見が出ました。野菜のよいところを見つけたところで、その日の給食に使うにんじんの皮むきにチャレンジしました。ピーラーを使っていないにむいていきました。「皮をむいたら色が濃くなったよ。」「スイカのようなにおいがするよ。」と、にんじんのことをもっと知ろうと観察しました。授業の後、みんなでむいたにんじんを給食室に届けました。

～児童の感想から～

やさいにはえいようがいっぱいあることがわかりました。やさいをいっぱい食べようとおもいました。

にんじんのかわむきをしたのしかったです。おうちでもやりたいです。

かわむきをして、きゅうしょくの先生はどんなきゅうしょくをつくってくれるのかなとおもいました。



「いっしょうけんめいむきました。おいしい給食にしてください。」



3年生 「カルビースナックスクール」

カルビーの方に来ていただき、「おやつのととり方」について学習しました。おやつのととり方のポイントは ①量を決める。 ②時間を決める。 ③表示を見る。です。実物のお菓子を使って量を量る体験もあり、とてもわかりやすく教えていただきました。



おやつは食事の2時間前までに。

5年生 「望ましいおやつを食べ方について考えよう」

事前に5日間のおやつ調べをし、自分が食べたおやつを振りかえって、学習をしました。

とりすぎると・・・

- ・太る。
- ・病気になる。(生活習慣病)
- ・むし歯になる。

おやつはどのくらいの量にすればよい？

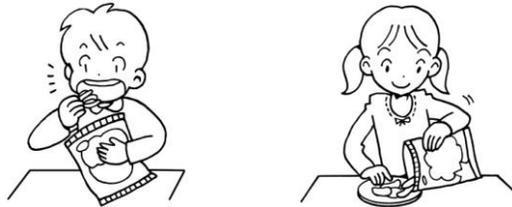
おやつは1日の摂取エネルギーの約1/10の200Kcalを目安に。

おやつをとるときにどんな工夫ができるかな？

- ・お菓子の箱や外袋に書いてある「栄養成分表示」を見て、量を決める。
- ・量を決めたら皿やコップに入れて、食べすぎないようにする。
- ・飲み物はお茶や水にする。

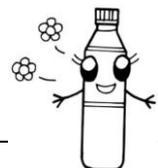
おやつは、1日3回の食事をきちんと食べることができるよう、量を考えることが望ましいです。また、お菓子やジュースには糖分や脂肪分が多く含まれている物もあります。授業では、炭酸飲料を煮詰めたものを見ました。実際に見ることで、こんなにも砂糖が入っているということが実感できたと思います。これらのとりすぎも、生活習慣病につながる可能性があるので注意が必要です。

長い夏休みが始まります。おやつのとりに方について、ぜひご家庭でもお話していただければと思います。



ノンカロリー・ノンシュガーだからたくさん飲んでも大丈夫??

ノンカロリー・ノンシュガーやカロリーゼロという表示の清涼飲料が多く販売されていますね。これらの清涼飲料には、さまざまな甘味料が使われているものが多いです。甘味料の中には摂取量が多いとお腹がゆるくなってしまうこともあります。いずれにしても、飲みすぎないように適量を心がけましょう。



5年生 「理想の朝食を考えよう」

どうして朝食を食べなければならないか考えた後で、自分が食べた朝食に使われた食品を赤・黄・緑のなかまに色わけし、例に示された朝食と比較しました。「赤・黄・緑どれもそろっている。」「自分のは緑の食品が少ない。」といった気づきがありました。

そこから、理想の朝食をとるために、自分でできることを考えました。

- ・自分でメニューを考える。
- ・足りないものがあったら、自分で作る。
- ・早めに起きる。

それに対して、おうちの人からコメントをいただきました。

- ・調理することから、食について考えたり知識が身についたりしてくれるとよいと思う。
- ・朝は決まったメニューになってしまいがちだが、一緒に考えて、少し変化をつけたい。
- ・食べる時間をゆっくりとるようにしたい。
- ・早めに起きるために、早寝に取り組んでほしい。

そこで・・・

夏休み中に5日間の朝食づくり（つくってみようよ！自分の朝ごはん）にチャレンジすることを宿題にしました。ご協力よろしくお願いします。

6年生 「バランスのよい朝食を整える工夫をしよう！」

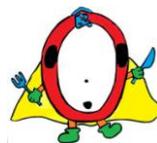
6月に6年生を対象に行った県の実態調査結果では、「朝食を必ず毎日食べる」と答えた児童は94.3%でした。しかし、「主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを食べているか」「毎食野菜を食べているか」との問いに、「いつも食べている」と答えたのはいずれも約半数でした。朝食は食べているが、すべての児童がバランスのよい朝食を食べているわけではないという実態がわかりました。

そこで、「主食・主菜・副菜」「野菜」をキーワードに、学習をすすめました。グループで料理カードを組み合わせるゲームをしました。「野菜がないよ。」「量が多すぎるよ。」できあがった朝食をみて、意見を出し合いました。

さらに、「主食と主菜のみ」の朝食に野菜を加えるために自分でできる工夫を考えました。「サラダや野菜いため、みそ汁を作る。」といった家庭科で学習したことを生かした工夫や、「野菜と果物をミキサーにかけてジュースを作る。」「トマトをそのまま食べる。」「きゅうりにみそをつけて食べる。」といった工夫が出ました。忙しい朝に手軽に野菜をとるということでは、夏が旬のトマトやきゅうりをそのまま食べるというのもいい考えですね。

6年生も夏休みに5日間の朝食づくり（つくってみようよ！自分の朝ごはん）にチャレンジします。特に「野菜をとること」を意識できるとよいと思います。ご協力よろしくお願いします。

残食Oマンの仲間キャラクターが決まりました！



残食Oマン

「残食Oをめざして！」運動の取組の一つとして、給食委員会で残食Oマンの仲間キャラクターを募集しました。

7月4日の締め切りまでに届いた作品の数はなんと **424** 作品！！

食事の大切さやたのしさ・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食文化などについて考えたり、感じたりできるキャラクターがたくさん集まりました。

その中から、給食委員会で選び、5年生児童の考えた「応えんリンゴ」に決定しました。



「応えんリンゴ」

《キャラクター紹介》

きれいな物を応えんして、
食べられるようにする。



「残食Oマン」と一緒に、食に関する取組で登場します。
たくさんの応募ありがとうございました。

お知らせ

給食委員会では9月に「はし検定」を行う予定にしています。
夏休みの間に「はしの持ち方」の練習をしておきましょう。

