

食育だより



いよいよ夏本番です。夏休み中も、規則正しい生活とバランスのとれた食事^{しよくじ}で、熱中症^{ねっちゅうしょう}などに気を付け

て健康^{けんこう}に過ごしてください。

待ちに待った給食開始☆



食事中^{しょくじちゆう}は会話を控えています^{かいわ ひか}が、「おいしい！」と表現^{ひょうげん}しました。

約5か月ぶりに、給食^{きゅうしょく}が開始^{かいし}となりました。これまでとは違^{ちが}った約束^{やくそく}



のもとでの実施^{じっし}となりましたが、みんな^{みんな}で協力^{きょうりやく}しながら、安全^{あんぜん}・衛生^{えいせい}に

気^きをつけて準備^{じゆんび}をし、給食^{きゅうしょく}を食べている様子^{ようす}が見受け^{みう}られました。

1年生の給食の様子☆

白衣^{はくい}の着方^{きかた}も練習^{れんしゅう}しました。

給食開始^{きゅうしょくかいしまえ}前に、「たべものとなかよくなる^{はな}ろう」と話^たしました。食べ物^{もの}には

それぞれの「よさ」^{にがて}があります。苦手^{おも}なものもあると思^{すこ}いますが、“少しずつ”で

大丈夫^{だいじょうぶ}です。食べ物^たも友達^{ともだち}と同じ^{おな}ように、初め^{はじ}から“遠ざける”^{とお}のではなく、

“近寄ろう”^{ちかよ}として、そのよさ^{すこ}を少しずつ^し知^ちってもらいたいと願^{ねが}っています。



7月中^{がつちゆう}は、学級担任^{がっきゅうたん}以外の教職員^{にんいがい}が配食^{きょうしょくいん}等の手伝^{はいしよくどう}いをしました。

最初^{さいしょ}のうちは先生^{せんせい}が盛りつけ^もていましたが、準備^{じゆんび}が慣^なれてくると、子どもたち^こで

熱^{あつ}いおかずも配食^{はいしよく}できるようになりました。



大豆の種まき☆～3年生～

3年生^{ねんせい}は、6月25日^{がつ}に名瀬^{にち}の農家^{なせ}の門倉麻紀^{のうか}子^{かどくら}さんから

教^{おし}えていただき、大豆^{だいず}の種^{たね}まき^{おこな}を行いました。5日目^{かめ}に芽^めが



チヨキをした間隔^{かんかく}で植^うえました。

出^て始め^{はじ}しましたが、「“僕の大豆^{ぼく}”の芽^{だいず}が出てこ^めない!”や「出てきた大豆^ての芽^{だいず}を鳥^めから守^{とり}りたい!”と、改^{まも}めて門倉^{あらか}さん

に質^{しつもん}問^{そだ}し、育^{かた}て方^{かた}などを教^{おし}えていただきました。

まいつき 19日は「食育の日」☆

名瀬小学校では、食育の日に、朝の会や帰りの会等の時間を活用して、

各クラスで担任による「食に関する指導」を行っています。また、今年度

2年生では、年間を通して栄養教諭作成のワークシートを使い、取り組みます。

食に関する知識を確認し、自分の食べ方を

振り返る機会になればと思います。

なつやす 夏休みにチャレンジ☆

① いろいろな食べ物に慣れましょう。

低・中学年

給食ではいろいろな食材や献立を取り入れています。中には、今まで食べたことがなかったものもあるかもしれません。

高学年になるまで、少しずつそれぞれの食べ物の味わいやよさを知る機会を増やして行ってほしいと思います。夏休み中

の食事においても、苦手なものにチャレンジしながら、“食べることができるようになった経験”を重ねていってください。

② 自分の体に合った量を知りましょう。

高学年

高学年は、自分の体に合った量を知り、しっかりと食べてほしいと思います。特に、身長が増えているにも関わらず、体重

の増加があまり見られない場合は、「やせ傾向」にあるかもしれません。毎回の食事でも一口ずつでも多く食べるようにしてみてください。

③ 料理作りに挑戦しましょう。

高学年

料理作りの経験を重ねることは、食の自立にもつながります。夏休み中に親子で家族の朝食や夕食などを作ってみて

はいかがでしょうか。高学年はぜひ各種料理コンクールへの応募に挑戦してみてください。

第18回 はま菜ちゃん料理コンクール



テーマ食材:ピーマン

応募方法:児童個人毎に電子申請システムを使用しての応募になります。詳細は、HP「令和2年度はま菜ちゃん料理コンクール」をご確認ください。

第6回 横浜の子どもが作る弁当コンクール



募集テーマ:体の免疫力を高める弁当を作ろう!

応募方法:児童個人毎に応募用紙をダウンロードしての応募になります。詳細は、HP「横浜すばいす 弁当コンクール」をご確認ください。



第2学年の7月のテーマは、『食べ物の旬を知る』でした。

「かぼちゃの旬は夏だった!」「僕の好きなアスパラの旬は春だった!」など話が広がりました。