

# 食育だより



令和2年12月17日  
横浜市立名瀬小学校  
校長 中嶋 孝宏  
栄養教諭 小幡 愛

作:3年児童

寒さがだんだんと厳しくなってきましたが、生活リズムが不規則になると、体調をくずしやすくなります。

規則正しい生活習慣を心がけて、寒さに負けずに過ごしてください。

## 野菜となかよし大作戦☆~2年生~

2年生は、生活科の学習と関連し、野菜に親しむ活動を行いました。

### 食育の日の指導

11月は、秋が旬の食べ物について学習しました。

12月の給食で使っている旬の野菜を探し、シールを貼りました。

### 旬の野菜は何かな?

### なかよし大作戦!

5日間のチェックカードで自分の野菜の食べ方を振り返り、学級活動で野菜と仲良くなるための「自分のめあて」を考えました。

### 家庭科学習☆

### 育てたかぶを給食に

5年生は、青菜とじゃがいものゆでる様子を観察し、ゆで方やゆで

時間、ゆでた後の変化等についてまとめました。学習したことをふまえ、

ゆでて作る副菜を家庭で調理します。

アドバイスし合い、献立を完成させました。

お茶の入れ方を学びながら、調理に必要な用具等の扱い方を学びました。



6年生は、2種類の野菜のいため方を観察した後、家庭で1種類の加工品

と3種類の野菜を使った「オリジナル野菜いため」を調理しました。そして、

2年間の学習を生かし、1食分の献立を考え、冬休みに家庭で調理します。



# ふゆやす せいかつしゅうかん き 冬休みの生活習慣に気をつけましょう

ふゆ かんせんしょう いっそう ちゅうい ひつよう えいよう しょくじ てきど うんどう じゅうぶん きゅうよう すいみん  
冬は、感染症に一層の注意が必要です。栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な休養・睡眠をと

ることで体の抵抗力が高まります。



## えいよう しょくじ こころ 栄養バランスのよい食事を心がけましょう

こんだて しゅじょく しゅさい ふくさい しるもの く あ かんが えいよう  
献立は、主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせて考えると栄養の

バランスがよくなります。



### かんたん えいよう 簡単に栄養バランスをアップさせるには？



ほうちよう つか ようい かねつ つか  
包丁を使わずに用意できるレタスやミニトマト、加熱せずに使えるハムなどを使ったサラダを追加すると、栄養のバランスがよくなります。

ゆでたり、でんしレンジで加熱したりした野菜を入れると、簡単に不足しがちな野菜をとることができます。

やさい おお しい しるもの ついか ふそく  
野菜を多く入れた汁物を追加すると、不足しているビタミンや無機質、食物繊維などを補えます。

## がつ こんだて 12月の献立について

○12/23(水): ポークカレーを変更し、門倉農園のさといもを使ったなせなちゃんカレーを実施します。

★12月はJA直送のキャベツ・にんじん・こまつな・ほうれんそう、門倉農園のさといも・さつまいも・みかん、地域農家の

すずきすすむ つか  
鈴木進さんが作られたブロッコリー・はくさいを使用します。

じこうすいはん ねんせい こべつしえんきぎょう ねんせい  
©自校炊飯: 12/8(火) 1・2年生・個別支援級、12/10(木) 5・6年生、12/14(月) 3・4年生