



食育だより



旭小学校 2016年6月号

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基礎となります。さらに伝統文化の継承や、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。

家庭で取り組める食育

<p>親子でクッキング！</p>  <p>料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう。「各家庭の味」をぜひ子どもたちに伝えてください。</p>	<p>親子で買い物！</p>  <p>旬や、食べ物の値段から社会や経済のことまで。買い物は、子どもたちにとって貴重な学びの場になります。</p>	<p>会話がはずむ食卓！</p>  <p>学校のことなどを話すことで表現力が磨かれます。子どもの様子の変化にもいち早く気付くことができます。</p>
<p>食後のお手伝い！</p>  <p>家族の一員としての自覚をもたせ、役割をきちんと与えることで社会性や自立心を育みます。</p>	<p>野菜の栽培・収穫！</p>  <p>見慣れた食品にも生物としての命があることが実感できます。食べ物を慈しみ、大切にすることが育まれます。</p>	<p>できるところから始めてみませんか</p> 

食に関する指導の様子をお知らせします！

5月に6年生を対象に、食に関する指導を実施しました。「朝ごはんメニューを考えてみよう！」をテーマに、まず朝ごはんのはたらき、どんな朝ごはんを食べるとよいのかを確認しました。その後、冷蔵庫にあるもの、台所にあるものという食品シートを参考に、班に分かれて、朝ごはんメニューを考えて、発表し、「朝ごはんコンテスト」を行いました。

どの班も栄養バランスや彩り、量、手早くできるようになど多くのことを工夫して、素晴らしい朝ごはんを考えることができました。



授業後に、児童は「同じ材料でも、いろいろなメニューができることがわかった。」「毎日朝ごはんを考えて作っているお母さんはすごいと思った。」「今回考えたメニューを作ってみよう」とワークシートに記入していました。



今後は、朝ごはんに出された食べものをただ食べるだけでなく、自分で栄養バランスを見て食べられるようになってほしいと思います。また、休日にはぜひ朝ごはんを作る機会ができればと思います。

給食センターの見学に行きました！

5月23日に2年生が学校給食センターへ見学に行きました。いつも食べている給食はどうやって作られているのか、どんな道具を使っているのか自分の目で見て、実際に道具に触れたりして学ぶことができました。



学校給食センターでは1日で市内小中学校12校分、約8000食を作っています。大きな釜の中のおかずを混ぜるところはダイナミックで、興味津々に見ていました。

また、実際に使用しているスパテラと背を比べたり、ひしゃく、かごなどを触ったり持ったりしました。「スパテラと背が同じくらいだ！」「重た～い！」など、楽しみながら学ぶことができました。

給食を作っている様子を見たことで、給食の食べ方による変化があるとうれしいなと思います。

食育だより、食育についてご意見ご感想をお寄せください。担任または栄養教諭までお願いします。

