

# 食育だより

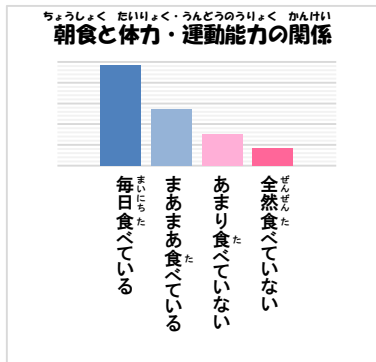
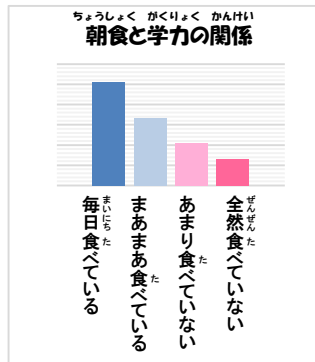


秋が過ぎ、子どもたちの食べる量がぐんと多くなってきました。ご家庭での食事の様子はいかがでしょうか。11月には5・6年生の家庭科の学習において食に関する指導が行われました。5年生は食事の重要性について、6年生は1食分の献立の立て方について学習しました。



## なぜ食べるのか考えよう！

5年生は、毎日とっている食事には、重要な役割があることを学習しました。食事は単に成長のためだけでなく、運動や学力に影響があることやコミュニケーションツールとして大事な役割を果たしていることを学習しました。



ちょうしょく たいりょく うんどう 朝食と体力・運動のうりょく がくりょく 能力や学力には、どんな関係があるかな？



ふだん しょくじ ふ かぞ 普通の食事を振り返ってみると体への影響だけじゃなさそう。食事は家族や友達と一緒に食べると、より一層仲良くなったり、おいしく感じたりするね♪

## 共食と孤食

みなさんの食事は「孤食」になっていませんか？孤食とは、一人ぼっちで食事をすることです。食事はいっしょに食べる人がいる方が楽しいですね。おうちの人とそろって食事をし、共食の良さについていっしょに話してみましょう。



# 1食分の献立をたてよう！

6年生は、給食を例に献立の立て方について学び、一人ひとりが「栄養バランスばっちり献立」を考えました。ご飯とみそ汁を基本とした和食の献立を考案し、栄養バランスはもちろん、色どりや味付けなどにも気をつけて考えることができました。



## ★献立のおすすめポイント★

- 五大栄養素を全て含んでいる。
- 色どりがいい。
- たくさんの食材を使っている。

## 給食試食会が行われました♪

11月1日(水)に1年生の保護者の方を対象に給食試食会を開催しました。多くの保護者の方のご参加いただき、またPTAの役員の方々のご協力のもと、大盛況でした。本校での学校給食での取り組みや食育に関する説明、また実際に給食を作ってくださいという調理員さんのお話などを聞いていただきました。その後、教室にて子どもたちの給食の様子をご参観いただき、最後に給食を試食していただきました。

### 当日の給食

- 小江戸カレー (麦ごはん)
- 海藻サラダ
- 手作りオレンジゼリー
- 牛乳



## 保護者の方の感想 ~アンケートのご協力ありがとうございました~

- 小江戸カレーとてもおいしかったです。カレーにさつまいもは入れたことがないので家でもやってみたいです。
- 給食がこんなにも手間がかかっていて、安全管理も素晴らしいということを知ることができ、大変よかったです。感動しました！！野菜や菓物の手切りやじゃがいもの身とりなど手作業が多く、大変さを知りました。
- カレーのルウやデザートまで手作りでびっくりしました。やさしい味でとてもおいしかったです。
- 学校の給食を知ることができ、子どもとの会話も増えそうです。
- 人の手で作られた温かい食事をみんなで食べることができる子どもたちは、とても幸せだと感じました。