

食育だより



日頃より、本校の学校給食にご理解、ご協力いただきありがとうございます。今年度第1号の食育だよりです。今年度も学校で行った食育の取り組み内容やその様子について、食育だよりを通じてお伝えしていきます。授業の振り返りとしてだけでなく、各ご家庭で食事の際の話題の1つにしていいただければ幸いです。

よくかむことについて考えよう！

先月の「歯と口の健康週間」にあわせて、3年生が「よくかむこと」の大切さについて学習をしました。授業では、実際に一口大のご飯を“10回”と“30回”で噛み比べ、かむ回数によって“だ液の量”や“味”に違いがあることを体験しました。



10回よりも30回かんだ時の方が、ごはんが甘くなるし、つばもたくさんでるね！

事前に録った給食の様子のビデオを鑑賞し、自分の普段の食べ方を振り返りました。それをもとに自分自身に合っためあてを考え、実践しました。

考えためあてを忘れずに実践するために、めあてを書いたピラミッドを給食時に机に置いて実践しました。ご家庭でも、見守っていただけるとありがたいです。よろしくお願いたします。



野菜となかよしになろう

2年生が生活科でトマトやきゅうりなどの夏野菜を育て、収穫を行いました。自分で育てた野菜に対して愛着がわいたようですが、まだまだ苦手な野菜を給食で残してしまう児童が多いのも現状です。そこで、学級活動の時間に、野菜の働きや特徴について学び、進んで食べようとする気持ちを高めるための授業を行いました。

野菜をへらさずに、食べられるようになりました。これからもつづけていきます。



苦手なピーマンをがんばって食べたよ！

野菜はもともと好きなので、これからは野菜を食べる名人になります！



とうもろこしの皮むきをしたよ！

3年生が7月10日にとうもろこしの皮むきに挑戦しました。とうもろこしは、今が旬の夏野菜で、収穫した直後が最も甘く、その後鮮度の落ちるスピードが速いのが特徴です。みなさんにとうもろこしのおいしさを存分に味わってもらうために、さいたま市見沼区と採れたとうもろこしを使用しました。当日の給食では、蒸しとうもろこしとして提供しました。



とうもろこしと背比べ



みんなの感想

- ・とうもろこしの皮は、懸っていたよりも何枚にも重なっていて、むくのが大変でした。
- ・自分でむいたとうもろこしなので、へらさずに全部食べることができました。
- ・むいたばかりのとうもろこしはうすい黄色でしたが、蒸したものはこい黄色でした。

