



食育だより

足柄小学校 栄養士 大林 令和6年7月

7月22日から夏休みです。夏休みは、夜更かしや朝寝坊などつい生活リズムが乱れ、食欲が衰えがちです。規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を心がけて元気に過ごしてください。

食育だよりでは、学校で行った授業の様子やおうちで話題にさせていただきたいことをお知らせしていきます。「学校でこんなことをやったんだね」「これは食べてみてどうだった？」などとおうちでもお話ししていただけると嬉しいです。

いつでもどこでもだれとでも 楽しく食事をしよう

5月の連休明けから学級の様子に合わせて、グループ給食が始まりました。最初は少し慣れない様子で緊張していましたが、日が経つにつれ、各教室から楽しそうな声が聞こえてくるようになりました。その反面、口の中に食べ物がある状態で話してしまったり、話に夢中で食べる時間が少なくなってしまうと、会食ならではの子供たちの課題も見えてきました。4年生と行った食事のマナーの授業では、マナーは誰のためになぜ守らなければならないかを考え、子供たちからは「みんなでおいしく楽しく食べるため」「自分の命を守るため」「作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えるため」という言葉が出てきました。その言葉の通り、安全に楽しく気持ちよく給食時間を過ごすために、5つのポイントを日々各学級で確認しています。いつ誰とどこで食事をしても楽しく過ごせるように、おうちでも一緒に確認してみてください。

給食時間の5つのポイント

- ・ ゆっくりよくかんで食べる
- ・ よいしせいで食べる
- ・ 口の中にもものがあるときは話さない
- ・ 立ち歩かない
- ・ 心を込めてあいさつをする

給食のおてつだいにチャレンジ!

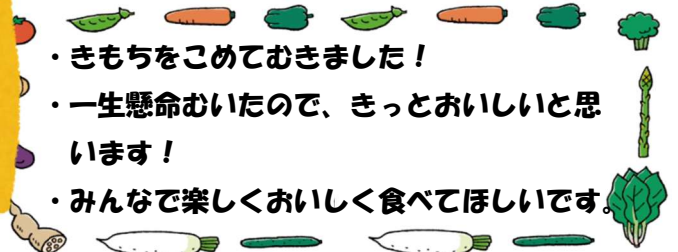


6月に2年生とそら豆のさやむきを、7月に1年生ととうもろこしの皮むきを行いました。みんなでむき方を確認してから、いざ挑戦!すぐにコツをつかみ、「もっとやりたい!」「まだまだできるよ!」と楽しく取り組んでいました。さやむき・皮むきの様子は動画に収め、給食時間に全校のみんなに見てもらいました。2年生がむいたそら豆は、そら豆入りソテーに、1年生がむいたとうもろこしは1/4に切ってゆでて提供しました。「苦手だったけど食べられるかも!」「なんだかおいしい!」と野菜が苦手な子も一口チャレンジしている姿が見られました。



2年生に「みんなに向けてメッセージをください」と伝えたときに、お話ししてくれた内容です。

- ・ きもちをこめてむきました!
- ・ 一生懸命むいたので、きっとおいしいと思います!
- ・ みんなで楽しくおいしく食べてほしいです。



自分でつくる朝ごはんを考えよう



6年生の家庭科で、3色野菜炒めの調理実習を行い、炒めもの調理の「短時間で火を通す」という調理の良さを学びました。そして、自分の生活に生かすという視点から、自分で作る朝ごはんの献立を立ててみました。朝ごはんの役割や食品の選択のポイントを一緒に学び、メニューカードから好きな料理を選び、工夫したところをまとめ、お互いに立てた献立を見合いました。「自分と似てる!」「ちゃんと黄・赤・緑の食べ物が入っていてすごい」と、自分や友達の献立の良さに注目し、楽しく意見交換を行いました。エネルギーは寝ている間にも消費し、朝には不足した状態になるため、朝ごはんにはそれを補給する大切な役割があります。特に小学生は、この動いていなくても消費されるエネルギー量（基礎代謝量）が高く、体の大きさに対しての量が大人よりも高いため、一食一食がとても大切です。授業後の振り返りには「朝にしっかりエネルギーをとろうと思った」「自分でも作ってみたい」と書いていた子がたくさんいました。ぜひ、夏休みには自分が選んだ朝食づくりにチャレンジし、朝ご飯をしっかり食べて暑い夏を元気に過ごしてほしいと思います。



朝ごはんを食べると



【6年生のコメント】

- ・朝に何を食えばいいのかが知れたし、調理するときに大切なことが知れたので、今度は自分で作ってみようと思った。
- ・朝ご飯は食べるけどあまり食べる気にならない時が多いので、前日の生活を見直したいと思った。
- ・親はいつも栄養バランスを考えて作ってくれてたんだと知って感謝の気持ちでいっぱいです。

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。

今年度は、久しぶりのグループ給食が始まり、試食会も再開しました。お子さんと給食の味の感想やおかわりのことなど、給食のお話をうちでされる方も多いと聞き、お子さんとの話題の一つになっていることを嬉しく思います。給食は、様々な献立を出すことを通して、子供たちの味覚の幅を広げるとともに、「食べることって楽しい」「面白いかも」と食への関心を高めるきっかけになってほしいと考えています。ぜひ、うちでも話題にさせていただき、学校と家庭で連携しながら、子供たちの健康で豊かな食生活を作っていきたいと思っております。また、給食のレシピを知りたいという声もいただきましたので、今後定期的に発信していく予定です。他にもなにか給食でご不明な点や、お子さんの食生活のことで相談したいことなどがありましたら、いつでもお気軽にお声がけください。



足柄小の給食室の一日

試食会で話した「給食室の一日」の一部を紹介します！

消毒

調理員は、白衣・帽子・マスクを着用し、手洗いやアルコール消毒など、衛生管理を徹底しています。また、給食ワゴンや冷蔵庫等の消毒も行います。



7:00

納品・検収



調味料以外は基本的に当日の朝に納品されます。納品時には、量や鮮度、温度も確認します。

洗浄・切裁



野菜は3回洗い、しっかり土や汚れを落とします。切裁も包丁やまな板を食品ごとに洗浄・消毒して行います。

8:00

調理



大きな釜やオーブンをを使って調理を行います。給食時間から逆算した完成時間に合わせて、調理を進めます。

9:00

配食



仕上がったものは、栄養士が味見をして調べ、最後に温度を計測し、安全に調理されていることを確認します。そして、クラスごとに、あらかじめ計算した量を食缶に盛り付けます。

10:30

11:35

ワゴン上げ



校務用員さんと協力して、エレベーターでワゴンを各階に運びます。

12:00

12:10

給食時間



給食当番で力を合わせて盛り付けます。給食時には、栄養士からのおたよりや動画をもとに、その日の食材や献立への理解を深めます。

13:00

片付け



約1400枚の食器・食具を手洗い・すすぎを行い、最後に熱風消毒保管庫に入れて消毒・乾燥を行います。

16:00
終了