



# 食育だより

下府中小学校 栄養士 中村 令和6年7月

7月21日から夏休みです。夏休みは、夜更かしや朝寝坊などつ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くと嬉しいです。

1年

## おはしめいじんになろう！



5月に1年生で、おはしの持ち方について学習をしました。正しいおはしの持ち方をできるとどんなよいことがあるか、おはしのマナー違反について学びました。

その後は実際に給食のおはしを使って、お手本を見ながら手を動かす練習や、スポンジ運びゲームに楽しく取り組みました。

給食時間に食べている様子を見に行くと、「ご飯粒だってつかめるよ。」「お皿をきれいにできたよ！」と嬉しそうに見せてくれました。ぜひおうちでもお子さんと一緒におはしの持ち方を確認してみてください。

- おはしを正しく持てるとよいこと
- ① しっかりとつかめる
  - ② お皿をきれいにできる
  - ③ 美しく食べられる
- 作ってくれた人に感謝の気持ちが伝わる

1,2年

## 給食のおてつだいにチャレンジ！



6月に1年生とそら豆のさやむきを、7月に2年生ととうもろこしの皮むきを行いました。クイズで、それぞれそら豆やとうもろこしについて勉強してから、さやむき・皮むきにいざ挑戦！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。



2年生がむいてくれたそら豆は、そら豆の中華炒めに、1年生がむいてくれたとうもろこしはコーンと小松菜のごま和えにして提供しました。野菜が苦手な子も一口チャレンジしている姿が見られ、「苦手だったけど食べられるかも！」と新たな発見をした子もいたようでした。

4年

## 給食室のごみのゆくえ

6月に4年生の社会科で、給食のごみのゆくえについて学習しました。給食室でのごみの種類や、給食の食べ残しの量について学んだあと、「食べ残しを減らすためにはどんな工夫ができるか」についてグループで話し合いました。

授業前アンケートの結果を見ながら、「時間が足りないという意見があるから、給食当番がてきぱきと準備したら時間を確保できるかな。」「おなかが減らない人は中休みに外遊びに行くといいかも！」とみんなできり組めることを考えました。



全校

## おはなし給食

5月24日（金）は、おはなし給食でした。給食を通して食の大切さとともに、本にも親しみを持ってほしいという思いを込めて、絵本に登場する料理を給食に出しました。今回は「給食室の一日」という本の中から、カレーライス、温野菜サラダ、もものゼリーが登場しました。給食時間に、学校図書館司書の先生の読み聞かせ動画で、物語の序盤を紹介すると、「この本読んだことあるよ！」「続きを読みたいな！」と盛り上がっている様子でした。



## おだわらそだちを食べよう

給食では、地元の農家さんや業者の方々の協力のもと地場産物を積極的に使用しています。5月から9月は小田原の下中地区で作られる「下中玉ねぎ」を積極的に使用しています。また、7月には小田原市でとれた「ホワイトコーン」を給食で提供しました。果皮が薄く、糖度が高いことが特徴のホワイトコーンは、子どもたちにも好評でした。地場産物は、食べることにより、作っている方を身近に感じることができる良さがあります。様々な小田原育ちの食材を知り、実際に食べてその良さを感じてほしいと思います。ぜひ、夏休みはお子さんとスーパーで小田原育ちを探してみたいはいかがでしょうか。

楽しい  
夏休み



夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



元気に  
すごそう