



食育だより

下府中小学校 栄養士 中村 令和7年7月

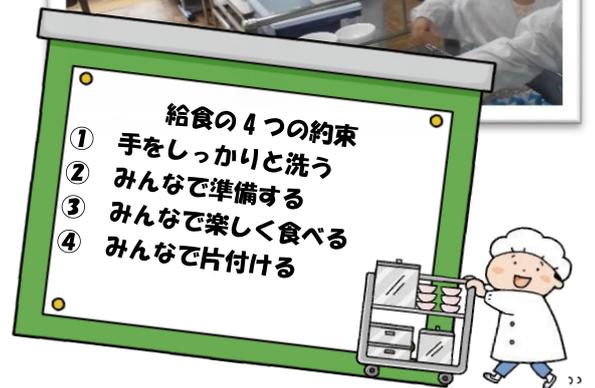
7月21日から夏休みです。夏休みは、夜更かしや朝寝坊などつつい生活リズムが乱れ、食欲が衰えがちです。規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を心がけて元気に過ごしてください。

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

きゅうしょくがはじまるよ！

4月の給食が始まる前に、1年生の教室で給食についての話をしました。給食を食べると、勉強や運動をするための元気のもとになることや、「給食の4つの約束」について学びました。給食は、子どもたちが自分たちで配膳・下膳をするため、一人一人が協力して衛生的に行うことが大切です。給食当番の準備も「白衣の帽子から髪の毛が出ていないか」「手がきれいに洗えているか」などのチェックポイントを確認しました。初めての給食当番に慣れない様子だった1年生もすっかり慣れて、今では素早く白衣に着替え、上手に盛り付けをしてくれています。



1,2年

給食のおてつだいにチャレンジ！



5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。



1年生がむいてくれたそら豆は、そら豆とベーコンのソテーに、2年生がむいてくれたとうもろこしは蒸して提供しました。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

5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、「おしゃべりしすぎると時間が足りなくなるから、時間を決めたらいいと思う。」「苦手な食べ物があっても一口は食べるようにしているよ!」とみんなで取り組めることを考えて共有しました。

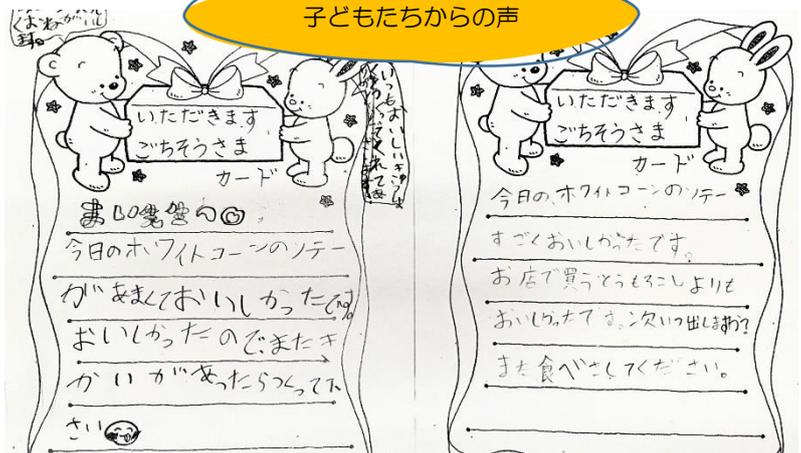


おだわらそだちを食べよう



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。4月から7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事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てもはいかがでしょうか。

子どもたちからの声



あっという間に1年間の給食184回のうちの1/3が終了しました。4月の頃に比べて、食べられる量が増えたり、食べられなかったものが食べられるようになったりした人もいるのではないのでしょうか。つい先日も、「ナスがずっと苦手だったけど食べられるようになったよ!」と嬉しそうに教えてくれた人がいました。これからも色々な食べ物にチャレンジして、好きな食べ物が増えていくと嬉しいです。

