

食育だより

下府中小学校 栄養士 令和6年12月

あっという間に今年の終わりが近づいてきました。今年は日ごとの寒暖差が激しく、急に暑くなったり、寒くなったり、体調管理が難しい一年だったように感じます。まだまだ体調を崩しやすい気候が続くので、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけて、楽しく元気に過ごしましょう。

6年

まかせてね 今日の食事 献立作成のポイント

10月に6年生の家庭科で、献立作成のポイントや工夫について学習しました。自分が給食の献立作成をするなら、どんなことに気を付けるか尋ねると、さすが6年生。「栄養バランスのいい献立にする!」「衛生にも気をつけなきゃいけないね」という発言が自然と出てきました。5年生ですでに五大栄養素について学習をしていたので、クイズ形式で振り返りをした後、今回は「栄養素」以外にも気を付けるポイントがあることを「おいしいかもね」のポイントに沿って学びました。

例えば、「家族の好み」では、味の好みはもちろん、小さい子のいるお家では食材の切り方を小さくすることや、やわらかくなるように食材や調理方法を選んだりすることも大切です。

最後には、弁当の日に向けて、自分の理想のお弁当の中身を考えました。難しい!と真剣に悩みながらも一人一人の工夫が詰まったお弁当を考えることができました。

「おいしいかもね」のポイント

- 「お」 多くの食材を使う
- 「い」 彩りよく
- 「し」 旬の食材を使う
- 「い」 いろいろな調理法で
- 「か」 家族の好み
- 「も」 盛り付けも大事
- 「ね」 値段



10月

給食試食会

10月25日(金)に給食試食会を開催しました。成長に応じて必要になるエネルギーや栄養素の話、給食室での衛生管理についての話を聞いていただいた後に、子どもたちの配膳の様子をご覧いただき、最後に給食を試食していただきました。

お忙しい中参加して下さった皆様、また、試食会に向けて企画や準備、当日の進行をしていただきました、成人保健委員の皆様、PTAの皆様、ありがとうございました。



牛乳 こぎつねごはん 根菜汁

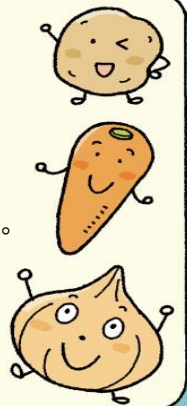
全校

「弁当の日」 弁当作りにチャレンジ！

11月に行われた下府中祭に合わせて、自分で弁当作りやその手伝いをする「弁当の日」を実施しました。事前に配布したチャレンジカードの中から、自分自身でできることを考えて計画を立て、取り組みました。毎年同じ時期に継続して取り組んでいるので、去年と比較して「ごはんを炊けるようになったよ！」「初めて包丁で野菜を切った！」と嬉しそうに教えてくれた人もいました。また、自分で作るとすごく時間がかかるのに、食べるのはあっという間だったという声も多く聞かれました。これからも自分で作る経験を通じて、食べること・作ることへの興味や喜び、食事を用意してくれる人への感謝の気持ちを育ててもらえたらうれしいです。

6年生 小学生最後の弁当の日 感想

- 全部に丸がつくように頑張りました。
大変だったからよりいっそう日頃の感謝をしていきたいです。
- 1年生から入れている卵焼きは、少しずつ上手くなって、とってもおいしかったです。
- 五大栄養素、彩り、産地など気を付けながらお弁当を作りました。
これからも健康で栄養バランスの良い食事を心がけたいです。



かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。

かぜを予防するためには、栄養バランスのよい食事も1つのポイントですが、野菜をなかなか食べてくれない…とお悩みの方もいるのではないのでしょうか。野菜摂取量の目安は、子どもだと一日270g~350gを目標にと言われていますが、生の野菜だと両手にどっさり。そこで、おすすめなのは汁物や鍋に入れることです。給食でも、ラーメンのスープや汁物に一人当たり100g程度の野菜を入れることがありますが、かさが減っているので、子どもたちは知らず知らずのうちに食べています。子どもたち自身も数字を聞くと「こんなに食べていたの！」と驚くかもしれません。冬休みも無理なくおいしく食べられる方法を活用しながら、元気に過ごしてほしいと思います。

冬に美味しい 野菜を食べよう



きれいに見えても実は……



わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついています。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。