

食育だより

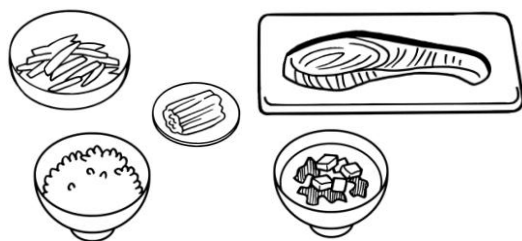
平成22年12月17日
鹿嶋市立三笠小学校

毎月19日は食育の日

今年もあとわずかとなりました。冬休みもうすぐです。冬休みにはお正月があります。お正月には、おせちやお雑煮など、日本の伝統的な料理を食べる機会が増えますね。普段は洋食が多い人も、お正月には和食のよさを再確認し、じっくり味わってみてはいかがでしょうか。

お米を食べよう

米の消費量は、戦後、食事の洋風化に伴って、年々減少してきています。しかし、ご飯を中心とした日本型の食生活は、小麦と肉に依存した欧米型の食生活に比べ、栄養バランスがよく、健康的といわれています。米のよさを見直し、もっと和食が食べられるようになるといいですね。



ごはん自体は味が淡白なため、いろいろな味付けの食べ物と相性がいいですね。

給食試食会を行いました。

その中でアンケートを行っていただきましたので、結果を一部お知らせいたします。

○ 朝食・夕食を家族そろって食べていますか。

はい42人 いいえ38人

○ 毎月「茨城食材の日」(茨城県でとれた食材を多く使用した給食)の日がある事をご存知ですか。

はい40人 いいえ41人

「試食会の際に見たDVDを児童にも見てほしい」というご意見を多くいただきました。

3学期になってから、1年生の各学級でDVDを見たいと思っています。

茨城食材の日

毎月19日(食育の日)前後に、給食で「茨城食材の日」を行っています。(今回は、鹿嶋市の食材を多くした「鹿嶋食材の日」となっています。)

茨城県では色々な食材が収穫されています。流通や価格の面から、給食に毎日たくさん取り入れるということは難しいのですが、普段もできる限り取り入れ、この日は特に力を入れて使用しています。

食育の様子 12月

学校で行った食に関する指導の様子をお知らせします。

学級活動 2年生

「すききらいしないで、いろいろなものを食べよう」

2年生は、食べ物の働きやバランスについて学習をしました。

食べ物の3色分け(赤・黄・緑)

食べ物は、食べた時の体内での働きなどによって、「赤・黄・緑」の3つのグループに分けることができます。「赤ばかり」「黄ばかり」にならないように、3色バランスよく食べることが大切です。



赤



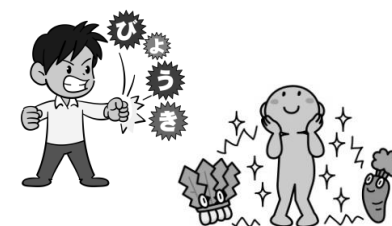
血や筋肉、骨や歯など、体をつくる働きがある。

黄



エネルギーになる働きがある。(車で言うとガソリン)

みどり



病気になりにくくする、肌をきれいにするなど、体の調子を整える働きがある。

毎日の食事の栄養バランスを考えるのは大変ですが、まずはこの3色をどれもしっかり食べましょう。

子ども達の声

(授業でわかったことやこれから頑張ることを書いてもらいました。)

- ・ きゅうしょくでなるべくかんしょくできるようにがんばります。
- ・ さかながきれいなので、がんばって食べる。 など

「なんでも食べる」「きれいなものをがんばって食べる」などと書かれているものが多くありました。元気な体を作るためには好き嫌いをしてはいけない、ということがよくわかったようです。2年生にお子さんがいらっしゃる方は、ぜひその用紙を見てください。(授業プリント)