



食育通信

平成22年7月発行

広島市立草津小学校



1年生 給食スタート

1年生の給食が4月12日(月)から始まりました。1年生にとっては、給食は期待も大きい反面、様々な不安を抱えている児童も少なくないと思われます。

当日、栄養士が給食が楽しみな時間になるように、各クラスで給食開始前の指導を行いました。

給食を作る時の白衣を着て、「これを見て何か気がついたことがありますか？」

の質問に対して、帽子は「髪の毛が給食に入らないようにするため」、マスクは「つばが入らないようにするため」、白い色は「汚れが目立つようにするため」とすぐに答えが返ってきて、子どもたちの衛生面に対する関心の高さに驚きました。

初めての給食は「麦ごはん・ふりかけ・ミルク・肉じゃが・大豆のぎすけ煮・甘夏柑」でした。「大豆は嫌いだけど、おいしかった!!」という子どもたちの感想でした。



給食室で使っている大きな泡立て器



地場産物の日

広島市の給食では、「地場産物の日」を月2回設定しています。5月は、広島県内産のグリーンアスパラガスとたまねぎを給食に取り入れました。

子どもたちには、グリーンアスパラガスの生産の様子をビデオで紹介しました。



グリーンアスパラガス(ソテーに使用)



たまねぎ(ハヤシライスに使用)

試食会

5月27日(木)、1年生保護者を対象に試食会を実施し、37名の方の参加がありました。

当日は最初に給食について説明をした後、試食をしていただき、その後子どもたちの様子を見学しました。

日頃から関心を持たれている給食について理解を深めていただくと共に色々な声を聞かせていただき、大変有意義な会となりました。



当日の献立

セルフホットドッグ クリームスープ
キウイフルーツ



昨年度から、パンは木曜日のみ登場し、週1回となりました。

2年生 「野菜のパワーを知ろう」

6月の初め、2年生の各クラスで栄養士が野菜についての話をしました。野菜の名前を覚え、野菜のパワーを知り、嫌いな野菜をがんばって食べようといった内容です。

給食にほとんど毎日出る野菜はにんじんですが、にんじんマンと野菜嫌いな和子ちゃんという小学2年生の女の子を登場させショート劇をしました。にんじんマンが、野菜を食べると、目の働きがよくなる 病気にかかりにくい 肌が強くなる おなかの調子がよくなる といった体にとっていいことがあり、野菜にはパワーがあることを教えてくれました

毎朝、水やりをし、ミニトマトやピーマンを育てている2年生は、苦手な野菜を少しずつがんばって食べようという気になってくれたようです。



にんじんマンと和子ちゃん

朝食調査

広島市では、平成20年度から、食育月間である6月に、「朝ごはんキャンペーン」を実施しており、朝食を毎日食べることが習慣になっている児童・生徒の割合を100%にすることを目指しています。

草津小学校でも、6月18日に朝食アンケートをとりました。結果は次の通りです。

- あなたは、学校に行く日に朝ごはんを食べますか。
毎朝食べる 91.4% ほとんど食べる 4.5% あまり食べない 3.3% 食べない 10.9%
- あなたは、今朝、朝ごはんを食べましたか。
食べた 97.0% 食べなかった 3.0%
- あなたは、今朝、野菜を食べましたか。
食べた 41.5% 食べなかった 58.5%

朝食は、一日を元気に過ごすために欠かせない食事です。毎日きちんと朝食が食べられるように、家庭でも生活のリズムを見直してみましょう。

朝食に野菜を取りいれましょう！！



栄養のバランスのとれた朝食を食べましょう。特に、野菜は朝食で食べないと健康のために食べたらよいとされている1日350gの量をとることがむづかしいといわれています。野菜をたっぷり入れたみそ汁やスープを取り入れるなどして食べてほしいと思います。

給食週間 ビンゴゲーム

6月21日～25日は、給食週間でした。給食委員会では、給食や食べものに関心を持って欲しいと思い、「給食メニュービンゴ」と「くだものビンゴ」を企画しました。放送室から、給食メニュー、くだもの名を放送するたびに、各クラスからの歓声が聞こえてきました。

給食委員がビンゴの用紙を回収し、後日、ビンゴになったグループ名を発表しました。

給食委員会



給食メニューチーム



くだものチーム

交流給食

給食週間の2日間、クラスの約半分の児童が移動して、交流給食をしました。

6月22日に3年と4年、24日に1年と6年、2年と5年が交流しました。

2年3組と5年3組の交流では、最初にひとりずつ名前と自分の好きなことを言いました。

その後、「5年3組で飼っているカブトムシは何匹でしょう？」「2年3組の子どもたちが、給食に出して欲しいメニューは何でしょう？」などのクイズをし、楽しいひとときを過ごしました。

2年生も5年生に負けないようにおかわりをし、給食を食べ終わってかたづけの時には、5年生がお手本を見せてくれました。

各クラス、交流の内容は様々でしたが、これをきっかけにみんなが少しでも仲良くなれたらいいなと思いました。



2年3組と5年3組の交流



5年生がクイズを出しているところ

5年生「おやつの食べ方を考えよう」



夏休みに入るとおやつを食べる機会が増える児童が多くなります。7月、5年生の各クラスで栄養士がおやつの食べ方について話をしました。

おやつには生活を楽しくしたり、疲れた体を少し元気にしたりする働きがあります。しかし、おやつを食べる時には、次の点に注意する必要があります。

適度な量を考えて

1日にとることが望ましいエネルギーを考えると、おやつによってはエネルギーをとりすぎてしまうことがあります。炭酸飲料はコップにとりわけて飲む、袋のおやつはお皿に移して量を決めるなどの工夫をしましょう。

時間を考えて

おやつによって食事をとれなくなってしまえば意味がありません。1日の生活リズムのなかで、いつおやつをとればよいのかを考えてみましょう。

食べた後はうがいや歯みがきを

