

子どもたちの食をめぐる現状は、脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足、朝食の欠食に代表されるような栄養の偏りや食習慣の乱れが見受けられます。
食育は生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性を育んでいく基礎となるものです。特に子どもたちの食育には、家庭・地域・学校が連携して取り組んでいくことが大切です。
今年度も食育通信で、本校における食育の取り組みを紹介していきたいと思います。

★ 頼りになる6年生～ 1年生 給食スタート！！

1年生の給食が4月12日（火）から始まりました。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3択クイズの中の「給食は誰が作っているでしょう？」学校の先生

6年生 給食の先生」という質問に「の6年生だと思う人！」って聞くと手を挙げる子が何人かいました。6年生は給食準備だけでなく、給食を作ってくれと思っていたのでしょうか・・・

4時間目が終わると白い給食着を着て、6年生が登場。手際よく1年生の給食の準備をしてくれました。当日の給食は「ごはん・ミルク・きつねうどん・大豆のぎすけ煮・オレンジ」でした。きつねうどんは大好評で、苦手な大豆もがんばって食べました。



給食室で使う大きな道具を持ってみました。



6年生が準備してくれている間、静かに待つことができました。最後に1年生全員で、給食当番の6年生にお礼を言いました。

★ 食育の日 「ひろしまっこ汁」

毎月19日は食育の日です。広島市の給食では、今年度から「一汁二菜」の献立を取り入れることになりました。

汁には、広島市の学校給食で考えられた、みそ汁の「ひろしまっこ汁」を取りいれています。

「ひろしまっこ汁」は地場産物である、ちりめんいりこでだしをとり、そのまま具として食べるみそ汁です。具には旬の食材を使っています。

切り干し大根の炒め煮



かつおの竜田揚げ



ひろしまっこ汁

★ 手作りカレールウ 広島カレーライス

給食のカレーには、ビーフカレー・シーフードカレー・卵カレー・ビーンズカレー・夏野菜カレー・広島カレーなどいろいろな種類のカレールウがあります。中でも、広島カレーは、広島市の栄養士が考えたカレーで、カレールウを手作ります。広島で有名な好みソース、牡蠣から作られるオイスターソースを使用し、市販のカレールウより、塩分、脂肪分を減らすことができます。



他のカレーとの違いをハッキリさせるために、人参やじゃがいもなどの食材はせん切りにします。隠し味に、好みソース・オイスターソース・トマトケチャップ・プルーンピューレ・コンソメ・塩・こしょう・ガラムマサラなどたくさんの調味料を使います。



牛肉を赤ワインにつけておきます。油にのろしにんにくを入れて香りを出し、牛肉を炒め、オールスパイスをふり入れます。



野菜を入れてしっかり炒め、水を加えて煮ます。じゃがいもを加えてさらに煮込みます。



別の釜で小麦粉とサラダ油をじっくり炒め、ブラウンルウを作ります。



その中にカレー粉を入れてカレールウを作ります。



の釜の中に調味料を入れて煮込み、カレールウを入れてさらに煮込みます。



材料が煮くずれるまで煮込んだ後、火を止めて30分以上ねかせておきます。再び火をつけ、パセリを入れて仕上げます。



1年生保護者対象 「給食試食会」「給食参観」

5月20日（金）、1年生保護者を対象に試食会を実施しました。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。

当日準備したアンケートの中で、「家庭ではお子さんに食に関することで何を教えていますか？」の質問に対し、①残さず食べること ②食べる時の姿勢 ③好き嫌いなく食べること ④食べる時のあいさつ ⑤食べる前の手洗いなどが多くあがっていました。



当日の献立
(麦ごはん)
ミルク
ハヤシライス
コーンポテト
キウイフルーツ



栄養教育実習 「おやつについて考えよう」

5月、本校に栄養教育実習に来た実習生が、5年2組と5年3組で、「おやつについて考えよう」という授業をしました。

事前に、児童におやつアンケートを実施し、よく食べているものとして、ポテトチップス、アイスクリーム、チョコレートなどエネルギーの高いものを好んでいることがわかりました。授業の中で、おやつバイキングを行い、1日のおやつ目安量は200kcalをこえないようにすることが望ましいことを知らせました。



朝食調査 6月17日実施 「朝食に野菜も食べよう!!」

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17日に朝食調査をしました。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。
①毎朝食べる 91.4% ②ほとんど食べる 4.5% ③あまり食べない 3.3% ④食べない 0.9%
- あなたは、今朝、朝ごはんを食べましたか。
①食べた 97.0% ②食べなかった 3.0%
- あなたは、今朝、野菜を食べましたか。
①食べた 41.5% ②食べなかった 58.5%



今年も 交流給食をしました!!



2年生と5年生が一緒になぞなぞを出しました。

今年も食育月間の6月に、クラスの約半分の児童が移動して、交流給食をしました。8日（水）に3年と4年、10日（金）に1年と6年、2年と5年が交流し、担任以外の職員も参加しました。

2年1組と5年1組の交流では、2年生も5年生に負けないようおかわりをする姿が見られました。しばらく給食を食べた後、それぞれのクラスのなぞなぞ係がなぞなぞを出しました。5年生の出したむづかしい問題も2年生が一生懸命考えて答えていました。各クラス、交流の内容は様々でしたが、楽しいひとときを過ごすことができました。



給食週間 6月27日～7月1日 ～給食委員会の活躍～

恒例となった「クラス別残食調査」 各クラス、食缶空っぽを目指してがんばりました。給食委員が、主食・大おかず・小おかず別に調査し、全部食べたクラスは調査表にシールをはりました。給食週間の5日間、残食0だったクラスが10クラスもあり、残食が大変少ない5日間でした。今回は、給食委員会からこのクラスに、「残さず食べたで賞」の賞状を渡しました。

また、給食時間に給食ビンゴゲームをし、盛りあがりしました。昨年まで実施していた方法とは異なり、給食委員が給食放送で6月の給食メニューから毎日2つずつ発表し、金曜日に結果がわかるものとなりました。

これをきっかけに、子どもたちが、給食時間を楽しい時間と感じ、好き嫌いなく、なんでも食べてしょうぶなからだをつくることができたらと思います。



残食調査をしている給食委員