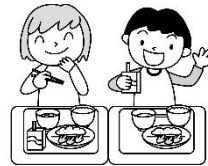


給食について



宇部市立二俣瀬小学校 食育だより

1学期 特別号

<献立作りで大切にしていること>

○栄養バランス

○旬の食材や

地場産物を使った料理

○季節の料理

○行事食

○郷土料理

○外国料理

○様々な調理方法

○いろどり ○食感

○苦手なものでも食べられる工夫

○お楽しみ



<五大栄養素>

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、きのこなど

給食では、「主食・主菜・副菜」をそろえることで、5大栄養素をバランスよくとることができるように考えています。

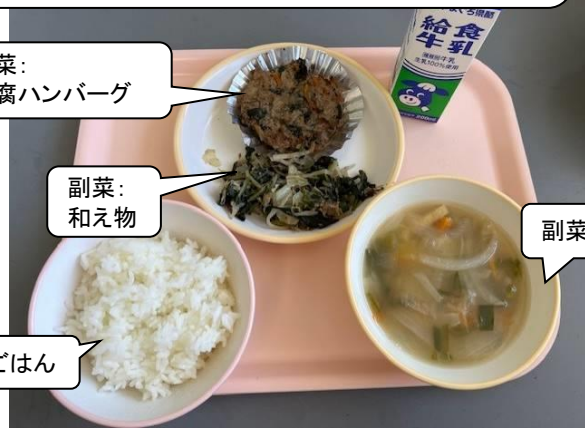


主菜：
豆腐ハンバーグ

副菜：
和え物

主食：ごはん

副菜：汁



～ 給食時間に伝えています ～

- 給食を作っている様子、思いについて
- 1学期の給食目標「食事のマナー」について



「食事マナー」に気をつけて食べよう！

体

料理のほうを向く。

背中

背すじを伸ばし、深くこしかける。

足

そろえて床につける。

手

茶碗や汁椀は手に持って食べる。

お碗の持ち方



ひじ

机にひじはつかない。



食事マナーは誰のため？
なぜあるの？



「自分のため」

「みんなのため」

「作ってくれた人のため」

「おいしく食べるため」

「食べ物の命をもらっているから」



感謝の気持ちを胸に、「こぼさず、きれいに食べる」「みんなで気持ちよく、食事を楽しむ」「もったいない」の心を大切にしていきたいです。



給食時間以外での食育の取組

～給食のお手伝いをしよう(生活科)～

食べものに関わることで、食べものへの興味関心を深め、すすんで食べる意欲を育みたいと計画しました。

5月

《1・2年生:そら豆のさやむき》



「(さやの中が)わたあめみたいにふわふわ」「そらめくんのベッドみたい」「豆が大きい!」「おいしそう」など、よく観察しながら丁寧にむいてくれました。

《給食時間 ミニ食育指導》

6月9日(月)～13日(金)は地場産週間でした。「地産地消とは?」をテーマに給食が毎日食べられていることは”当たり前ではないこと”を伝えました。子どもたちに給食に関わる方へ感謝を伝える一番の方法は?と問うと「残さないこと、残食ゼロ!」という声があがりました。4月頃は残食がありました、今はほとんど毎日完食です。昨年の自分と比べて成長を実感し、喜んでいる児童の姿も見られます。とても嬉しく思います。成長期の”今”しっかり食べて心も体も大きく成長して欲しいと思います。子どもたち一人ひとりの声をできるだけ聴きながら、たくさん「食」のお話ができたらと思っています。



～「食」と「本」図書館コラボ～

1・2年生の教室の隣にある“めだか図書館”には、毎月学校司書の金澤先生による本の掲示があります。6月は“そら豆”の学習にちなんで豆に関する本を選んで置いていただきました。



ご家庭ではこんな「食育」を♪

● 家族で食卓を囲みましょう



おいしいね!

これは何の魚?

● 一緒に食事の準備をしましょう



● 行事食や地域に伝わる郷土料理を取り入れましょう



● 毎日、朝ごはんを食べましょう

