



# 食育だより



旭小学校 2014年3月号

日に日に春の訪れが感じられるようになりました。早いもので学年最後の月です。今年度はどんな1年でしたか。また卒業生にとっては、次のステージに向かって羽ばたく準備をするときです。学校での残りの日々をよい思い出でいっぱいにしてください。



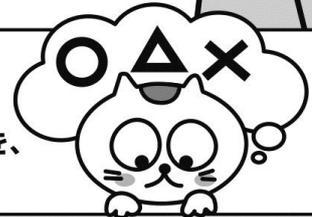
## 食生活を見直そう！

いよいよ今年度も終わりに近づき、今の学年での生活も残りわずかとなりました。今月は、この1年間を振り返り、自分の食生活を見直してみましょう。



### 1年間の食生活チェック！

よくできたところには○を、まあまあできたところには△を、全然できなかったところには×をつけましょう。



朝・昼・夕の3食をきちんと食べた。

☺ 休みの日も早寝・早起きを心がけ、3食を決まった時間に食べる習慣をつけましょう。

朝ごはんは、栄養のバランスを考えて食べた。

☺ パンだけ、果物だけなど一品ではなく、主食(ご飯やパンなど)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品)、副菜(野菜など)、汁物、果物などを組み合わせて食べましょう。

食事の前には、手をきれいに洗った。

☺ セッケンを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルでふきましましょう。

好き嫌いをせず食べた。または苦手な食べ物が減った。

☺ 食べたことがないものを食わず嫌いしていませんか？ 苦手な食べ物でも、まずは一口食べてみましょう。

おやつや夜食は、時間と量を決めて食べた。

☺ インスタント食品やスナック菓子などをダラダラ食べていませんか？ 時間を決めて、食べ過ぎないように。

マナーを守って、食事ができた。

☺ 食べるときの姿勢や、食器・はしの扱い方、食事のあいさつなど、マナーを守って、気持ちよく食事をしましょう。



○のところは... これからもその調子で！



△のところは... もっとできるように頑張りましょう。



×のところは... 新年度の目標にしましょう。

# つくるの大好き 食べるの大好き な子どもに!!



台所はいろいろな食べ物と出会ったり、学校では得られない体験ができる場所です。「食べる」ことは、「生きる」ために必要不可欠なことです。男女を問わず無関心ではられません。料理づくりにかかわることで、子どもたちの「食」への関心も高まるでしょうし、いつも食べられない野菜も自分で料理することで不思議と食べられるようになることだってあります。(食べられなくても苦手だなーというハードルは低くなりますよ!)

## 料理をするときのやくそくを、おうちのひととしましょう

①身支度はいい? (つめは大丈夫?)

(しっかり手を洗おう!)



②包丁を持ったら……柄をしっかりと持つ。

刃の方を人に向けない。切るときはねこの手に。



③火を使うとき……火のそばを離れない。

火の加減に注意する。(やけど注意)



④後片づけも忘れずに……。

子どもがすると大人がするより時間がかかります。ピチャピチャ・グショグショに汚れたりします。でもちょっとこらえてやらせてみてください。"ここは一緒に遊ぶくらいのつもりで。"包丁も危ないから持たせないのではなく、やさしく見守ってあげましょう。



## 食に関する指導の様子をお知らせします!

2月に1年生を対象に、食に関する指導を実施しました。「牛乳を飲もう!」をテーマに、牛乳の栄養や働き、牛乳はどんな牛から1日にどれくらい出るのか、1日にどれくらい飲むとよいかなどを勉強しました。また、カルシウムの「カルちゃん」を使って、牛乳とジュースのカルシウム量を比較しました。児童は、赤ちゃんのためのお母さん牛のおっぱいをもらっていることに改めて気付いたり、カルちゃんの量を視覚的に見ることで、牛乳のカルシウムの多さに驚いていました。



授業後に、児童は「赤ちゃんのためのおっぱいをもらっているから、大切に飲みたい。」「牛乳を給食でも飲んで、家でも飲むようにしたい。」と発表していました。

冬になり寒くなってきてから、給食の牛乳の残りが減っています。指導した当日は、ほとんどの児童が残さず1本飲むことができました。これからも継続して飲むことができるようになってほしいと思います。