



おおくす



校長 市川 善浩

かくがくねん しょくいく おこな

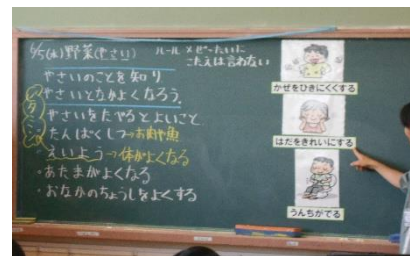
各学年、食育を行っています

ほんこうえいようきょうゆ きたがわあきこせんせい しょくいく はじ
本校栄養教諭である北川晶子先生による食育が始まっています。各学年の様子をお伝えさせていただきます。

1年生 ～『給食ができるまでを知ろう』～

きゅうしょく できるまでのことを学びました。まずクイズ形式で、どこで作っているのか、だれが作っているのか、何人分の給食を作っているのか、何人で作っているのかを知りました。次に給食を作っている様子を動画で見ました。動画視聴の後、実際の調理器具（ヘラ）を見せてもらいました。自分の身長ぐらいの器具に驚いていました。最後に、調理員さんからの手紙を読んでもらいました。3～4人で、310人分の給食を作ることは大変ですが、残さず食べてであると嬉しいこと、ご飯粒ひと粒も残さずピカピカに返してもらうと嬉しいことなど作り手の思いに触れることができ、“残さずに食べよう”という思いをもつことができました。

2年生 ～『野菜のことを知り、野菜と仲良くなろう』～



野菜についての食育を行いました。まず、野菜に興味を持ってもらうために触って野菜当てクイズを行い、楽しく野菜の特徴など確認しました。次に野菜を食べると体にどのような良いことがあるのか学びました。大きくは「風邪をひきにくくなる」、「肌をきれいにする」、「うんちを出す」の3点です。しかし、多くの人が野菜には、好き嫌いがあります。学校給食では、みなさんに食べてもらうためにどのような工夫をしているのかを知ることができました。また、作り手の農家の方々も“おいしくなるように”という思いを込めて作っていることも知り、好き嫌いせず、がんばって食べようという思いを持つことができました。

〇やさいをたべると、どんないいことがあるのかわかったからにがなものもがんばってたべようとおもいました。

〇やさいをいっぱい食べるのをがんばります。やさいをたべるとかぜをひきにくくする、はだをきれいにする、うんちがでるのをしりました。

6年生～『栄養バランスのよい朝ごはんを考えよう』～

まず、朝ごはんの役割について学びました。朝ごはんを食べると体温が上昇します。体温の上昇によって体の調子を上げ、集中力も高めることになります。また、血行もよくなり便も出やすくなります。また、朝ごはんを食べることによって、体を“お休みモード”から“活動モード”に切り替えるスイッチであること。そして、脳にもエネルギーが補給されて脳が目覚めます。このように朝ごはんの役割を確認した後は、朝ごはんを食べる食品によって働きが異なることを学びました。「脳の目覚ましスイッチ」は、ごはん、パンなどの[黄のグループ]。「体の目覚ましスイッチ」は、卵、肉、魚、豆製品などの[赤のグループ]。「お腹の目覚ましスイッチ」は、野菜、果物など[緑のグループ]。これらを学習した後に、各自の朝ごはんメニューについて、これら3つのグループが揃っているか、揃っていないかどのような食品を追加すると良いのかを考えました。我々の3回の食事の中で最も大切だと言われている朝ごはんについて学ぶことができました。ぜひ、これからの生活に活かしてほしいです。最後に、保護者の皆様にお願いします。昨年の養護教諭のアンケート結果で朝ごはんを毎日食べているのは85%、時々食べないのは10%、食べないのは5%という結果でした。ぜひ、大切な朝ごはんをたべるという習慣をつけさせてほしいと思います。よろしくお願いいたします。

○自分の朝ごはんはパンだけでもっと増やしたほうがいいから簡単なウィンナーと果物などを追加しました。これからは3つのグループを食べて頭、体、お腹のスイッチを入れて頭を働かせたいです。健康な体をつくりたいです。

○グループに分けると赤グループが足りませんでした。五大栄養素は3つ足りませんでした。栄養バランスの良い食事をとるためにはグループの食べ物を取り入れることと五大栄養素全てをしっかりとることがとても大切だということがわかりました。

水泳授業が始まりました！



今年も水泳の授業が始まりました。どの学年も最初の授業では、先生からの水泳授業の約束事についての説明を受けました。「水泳は大きな事故にもつながる」ということもあり、真剣に聞いてくれていました。その後、準備体操、そしてシャワー。水の冷たさに、悲鳴のような声が響き渡りましたが、とても嬉しそうな声でした。保護者の皆様におかれましては、今後とも検温等スクリレへの入力（カードの方は記入と押印）をよろしくお願いいたします。また、低学年の授業ではボランティアの方に低学年の着替えのサポートをしていただいています。ありがとうございます。今後ともよろしくお願いいたします。