

わくわく もぐもぐ



食育だより 7月号 (令和4年7月19日)

廿日市市立大野東小学校
栄養教諭 大田和子

「いろいろいため」にチャレンジ!

6年生が調理実習をしました



7月12日(火) : 6-2
7月13日(水) : 6-4
7月14日(木) : 6-3, 6-1

6年生の4クラスで、炒め物の調理実習が行われました。

感染防止対策のため、調理台1台に児童は2名までとし、調理は全て1人で行いました。調理に自信のある児童、ない児童様々ですが、友達や先生に聞きながら、全員が自分一人で「いろいろいため」を完成させることができました。



この授業で、児童は、材料や調理に適した切り方や炒め方、味の付け方、包丁やガスコンロ等の安全で衛生的な取り扱い等について学びます。食べた感想を聞くと、「おいしい♡」「うますぎる!」「からい」「かたい」など、満足した表情で答えてくれました。この経験をいかし、お家でも、食事作りにしっかり取り組んでほしいと思います。



*食材ごとに切り方を確認し、形や厚みに気を付けながら切りました。



*フライパンに油をひき、火がとおりにくいものから炒めました。



*器に盛り付け、熱々の「いろいろいため」をいただきました。

給食委員会の児童が校長室を訪問!

7月1日(金)の昼休憩に、給食委員会11名のうち5名の児童が校長室を訪問し、谷本校長先生に委員会の取組について相談にのっていただきました。

給食委員会として感じている課題は「給食がたくさん残っていること」です。10月の委員会朝会に向けて取り組みたいことについて、校長先生にじっくりと話を聞いていただき、これから取り組むべきことについて具体的なイメージをもつことができました。



*緊張しながらも、校長先生からの質問に的確に答えていました。

5年生「栄養バランス・アップチャレンジ」結果報告

食育の授業のあとに5年生が1週間取り組んだ「栄養バランス・アップチャレンジ」の内容について紹介します。たくさんのチャレンジ、ありがとうございます。

<栄養バランスをアップさせるためにチャレンジしたこと>

- 家でできているトマトや野菜を追加した。
- 休みの日は時間があつたので、朝ごはんに主菜を加えた。
- スープにベーコンを入れ、バランスをよくした。
- バランスがよくなかったので、苦手な牛乳を飲んだ。
- 副菜が一つしかなかったので自分でたした（朝、夕）。
- 食べてみたことのないものを食べてみた。
- サラダを食べた。
- 季節の野菜や果物を食べた。
- 食べ物を残さないようにした。
- 野菜をいつもより多く食べた。
- 夕方に主菜を自分で作った。
- 汁物にたくさん野菜を入れた。

<取り組んだ感想（児童）>

- 栄養バランスをとるがむずかしかった。
- 取り組んでから、毎日の食事をきにかけるようになりました。自分なりに工夫をして、栄養をアップさせました。
- 主食、主菜、副菜、その他を全部あわせるのは難しかったけど、お母さんたちはこんなむずかしいことを考えていたんだなと思いました!!
- これからもたくさんチャレンジして、体をじょうぶにしていこうと思った。
- 栄養バランスをちゃんととろうと思ったし、ごはんを食べることは大切だなと思いました。
- 自分の好きな物だけじゃなくて、野菜もしっかり食べたりすることは大事だなと思いました。
- 栄養バランスを毎日ととのえるのはとても大変だなと思いました。給食を毎日残さずに食べることは大切だなと思いました。

<お家の人からのコメント>

- 副菜をもう一品追加したいと思います。
- 朝起きるのが苦手でギリギリになり、朝食がおろそかになっています。まず、早寝・早起きをしてほしいと思います。
- 一日でバランスよく食べられるように一つのメニューになるべく多くの材料を使うようにしています。しっかり食べて大きくなれますように。
- 朝食に副菜が少なくなりがちだと思いました。意識的にみそ汁や野菜スープをそえたいと思いました。
- 今回のチャレンジを通して、主食や副菜などバランスよく食事を作ろう!と改めて思いました。子供と一緒に食事について考えたことがよかったです。
- 苦手なものにチャレンジしていて、がんばっていると思いました。
- 以前は食べなかったメニューも、バランスを考えて食べていました。朝食メニューの見直しをしようと思います。
- 残さずに食べてくれてうれしいです。これからもバランスを考えて作ります!!一緒に今後も取り組んでいこうね!!
- 栄養バランスがとれる食事が大切と気づき、給食も苦手なものを残さず食べようと思ってくれてよかったです。
- 朝ごはんの主菜がとれない日があるのが心残りです。意識して食事を出すようにしていますが、本人がこの授業を受けたことを意識して食べてくれることが一番の栄養吸収だと思います。

「ことわざ」 × 「食」

麦わらだこに祭りハモ

タコは麦の刈り入れの頃、ハモは夏祭りの頃がおいしいという意味で、どちらも旬の時期をさす。



9月9日（金）までに担任の先生へ提出してくださいね。

おすすめの「朝ごはんレシピ」を募集します!

お家の定番の朝ごはんメニューや忙しい朝にぴったりの簡単レシピ、ひと工夫をしたアイデア料理など、おすすめの「朝ごはんレシピ」を募集します。

応募していただいた方には「あさりんグッズ」をプレゼントします。たくさんのご応募をお待ちしています!