

幡代小学校食育だより

～早寝・早起き・朝ごはん～

令和元年6月28日
渋谷区立幡代小学校
校長 奈良 佳津志
栄養教諭 渡邊 麻季



長雨の候、いかがお過ごしでしょうか。だるい日が続き、食欲も落ちてくるころですが、1日を元気に過ごすためにも、のど越しの良いものばかりではなく、魚・肉・卵・大豆製品のたんぱく質、野菜などを使ったおかずを食べるように、気をつけてください。

1年生：そらまめのさやむき(6月4日)

運動会の振替休日明けの火曜日、1年生・幡代学級は、生活科でそらまめのさやむきにチャレンジしました。授業前に、担任や図書の方に読み聞かせで「そらまめくんのベッド」の絵本を読んでもらっていた1年生からはドキドキ感が伝わってきました。

まず、クイズで、そらまめの育つ時期、畑の様子、花、そらまめのさやはどのように育つのかななどを楽しく学びました。「空に向かって育つまめだから『そらまめ』と呼ばれているそうです」と話したことが、とても印象に残ったようでした。

その後、視覚、触覚、嗅覚、聴覚をたくさん使って、そらまめの観察をじっくりしました。意見交換で、友達のいろいろな意見にうなずいたり、感心したりして、学びが深まりました。そらまめくんのベッドがどうなっているか、わくわくしながら、さやをむいた時、「うわ～ふわふわだ。」「あれ？ちょっとしっとりぬれてるよ。」と口々に歓声があがり、しっかり観察をしていました。教室に戻った後は、そらまめを絵で表現しました。全児童・教職員は、その日の給食で1年生がむいた「そらまめの塩ゆで」を楽しみました。春の野菜のそらまめをきっかけに、日本の四季の野菜を積極的に食べてほしいです。



そらまめ畑です



一生懸命むきました



諸感覚を使って観察しました

そらまめの塩ゆで(給食)

児童のかいたそらまめの絵

2年生・とうもろこしの皮むき(6月11日)

昨年度のそらまめのさやむきに続き、今年度、2年生・幡代学級は、生活科でとうもろこしの皮むきを体験しました。クイズでとうもろこしのひみつを知り、ひげと実の数が同じということにとっても驚いている児童が多かったです。皮を少しむいて、実からひげの出ている様子、皮の色や厚みの違いなど思い思いに子供たちは観察しました。また、デモンストレーションで、2人の先生が皮を早くむく姿に「わー！すごい！」という歓声が上がリ、その後の、自由に皮むきタイムでは、早むきに挑戦したり、じっくり1枚1枚皮をむいたりして楽しみました。

その日の給食では、2年生がむいたとうもろこしの塩ゆでを全児童・教職員で楽しみました。給食を食べながら「毎日とうもろこしが出てもいいなあ」と満足そうに食べている2年生もいました。

夏の野菜にふれたことをきっかけに、日本の四季の野菜を積極的に食べてほしいと願っています。



とうもろこしクイズ



皮を少しむいて観察



とうもろこしの塩ゆで(給食)



児童のかいたとうもろこしの絵

よくかんで食べよう！カミカミげっかん

6月は一か月間、歯の衛生月間と合わせて、給食では、かむことを大切にしようという月間でした。

いつでも
一口10回以上は
かもう！

<よくかんで食べると3つ良いこと>

1つ目は、消化が良く食べ物が身体にとりこまれやすくなります。

2つ目は、虫歯になりにくい、太りにくいなど健康な身体になります。

(よくかまないと、あごが十分に成長せず、小さい口のため、歯並びが悪くなることもあるようです。)

3つ目は、かむしげきで、頭がよく働くようになります。

*ご家庭でも、日頃から、よくかむことを大切にいただけますと幸いです。



給食に登場する食べ物を本から探そう！「お話給食」～ワクワク、ブック給食～

6月の読書旬間（6月10日～22日）に合わせて、毎日、本に登場する食品・料理に関する給食を用意しました。学校図書館入口には、専門員の杉田先生にコーナー、内容を紹介した文なども用意していただきました。今回の一番人気の本は、「やきざかなののろい」でした。本を持って給食の時間に学級を回ると、「読んで読んで」「どこに（今日の〇〇は）載ってるの？」「ブック給食の本は全部読んだよ」などと、興味を持っていることを嬉しく思いました。初めての試みでしたが、今年度あと2回実施する予定です。



学級に掲示して楽しんだクイズ



図書館のコーナー



本に出てくる
食べ物が
いっぱい