

# 幡代小学校食育だより

## ～早寝・早起き・朝ごはん～

令和2年2月27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



インフルエンザウィルス、コロナウィルスなどの病原菌が怖い時期です。日頃からの手洗いうがいを大切に、抵抗力をつけるためにもしっかり食べて、健康管理にご留意ください。

### 3年生:朝ごはんは、大切!(1月28・30・31日)

3年生は、このたび、「朝ごはんは、大切!」という授業の中で、1日を元気に過ごすための習慣である「早寝・早起き・朝ごはん」について、学級毎に学びました。おかしな1日を送っている「たけし君の1日」をまんがで見ながら特に大切な「朝ごはんを毎日食べるにはどうしたらいいのかな」をみんなで考えました。

その後、自分の「やってみたいこと、がんばりたいこと」を1人1人が決めて3年生98人が一斉に2月3日から7日まで取り組みました。

「毎日朝ごはんを食べる」と答えた児童の割合は、昨年7月の無記名調査は約8割で、規則正しい生活習慣がまだ定着していない児童がいるようでした。今回の取り組みで、早寝早起きなど生活習慣を見直したり、おかずを多く食べようしたり、頑張る姿が見られました。「毎日朝ごはんを食べる」ようになった3年生は9割を越えました。

子供からは、「(早起きすると)すっきりした。」「毎日しゅう中して勉強ができた。ずっとつづけてもっと元気になりたい。」「手伝いをしてありがとうといわれて、うれしかった。」などの意見があり、元気に取り組んでいる様子が目に浮かびました。

保護者からも「毎日少し早起きをして一生懸命手伝ってくれました。」「自分で考えて行動ができていました。」「親が用意した朝ごはんを残さず食べるように頑張りました。成長をうれしく思います。」など子供の生活の変化をお伝えいただきました。来年度は4年生で小学校も後半に差し掛かります。今のうちに元気に過ごせる習慣をしっかり身に付けると、豊かな学校生活が送れますので、引き続き温かいご支援をよろしくお願いいたします。



自分で、5日間 やってみてどうでしたか? (気分、かんそうなど)

朝ごはんを食べるのも、ゲームをあまりしないのは、ていそだけと早くねるからで、さなわがたのていこんぞ10:00にねれるようにしたいです。

お家の方へ: お子様の取り組みの様子やそれを見ての感想等をお聞かせください。(お子様には、はげましの言葉を直接言ってあげてください。)  
ゲームは1時間前後になると、もっと早くねられるようになると思います。気を付けて声をかけてみようと思います。

自分で、5日間 やってみてどうでしたか? (気分、かんそうなど)

夜早くねるからせんげんでさて、なかつたのでこれからは夜に早くねることをがんばりたいです。

お家の方へ: お子様の取り組みの様子やそれを見ての感想等をお聞かせください。(お子様には、はげましの言葉を直接言ってあげてください。)  
自分で決めた目標を言葉にして達成しようという前向きな行動や気持ちを感じました。朝ごはんを食べ、お金の大切さを親子で話すコミュニケーションもできています。

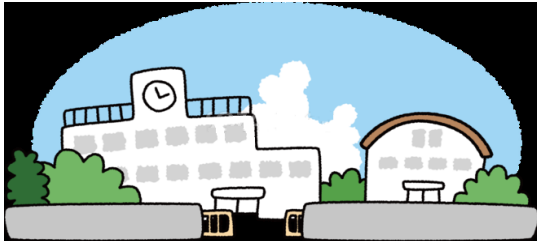
3年生の取り組みと保護者のご意見

## 2月2日の開校記念日をお祝いして、お赤飯の給食を実施しました(2月3日)

2月3日のお楽しみ献立は、幡代小学校の「開校記念日」をお祝いする料理でした。お赤飯・松風焼き・天ぷら・カラフルきんぴら・祝い汁・牛乳を用意しました。

幡代小学校は、2月2日で138歳になりました。

今、学校に通っている子供たちの中には、おじいさん、おばあさん、お父さん、お母さんと3代にわたって、「幡代小学校に通っている」子もいるかもしれません。そのくらい長い間、幡代小学校は、子供たちを見守ってくれているのです。建物は老朽化し、また、児童数が増えていますので、今まで教室ではなかった資料室などを教室に作り替えています。伝統とともに建物に感謝し、大切に学校を守っていきたいと思っています。



## 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(冬)~が終わりました

冬の読書旬間(1月21日~2月7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、専門員の杉田先生作成のブック給食の本コーナー、また、クイズコーナーを用意し、全問正解した33名には、健康委員がステキなプレゼントを手渡しました。今回のクイズ参加者は74名と前回より増えましたが、そのうち名前無が12名いたことは、とても残念でした。

昨年、ムーミンバレーパークなどもでき、日本でまたムーミンの人气が高まっているようです。ブック給食最終日には図書館にある『ムーミン谷の冬』の本から発想してフィンランド料理のサーモンスープとニョロニョロのサラダを給食でお出ししました。ニョロニョロは、糸寒天、白つきこんにやく、白かまぼこの細切りなどで表現しました。調理員さん・子供たちに「ニョロニョロしてる?」とたずねると、いずれも「ニョロニョロしてます!」「ニョロニョロしてるよ!」と答えてくれうれしくなりました。(さすがにシナモンロールは作れませんでしたので、アップルシナモントーストとしました。)本の世界を実際に給食で味わうことで、さらにワクワクした気持ちや想像を膨らませて欲しいと願っています。



『ムーミン谷の冬』

2月7日の給食



図書館前の掲示