

# 幡代小学校食育だより

## ～早寝・早起き・朝ごはん～

令和3年7月20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



盛夏の候、いかがお過ごしでしょうか。保護者の皆様には、日頃より本校の教育活動にご理解ご協力をいただきましてありがとうございます。今回は、1・2・5年生の食育授業について、お知らせいたします。

### 1年生:すてきにたべよう(6月21・23・24日)

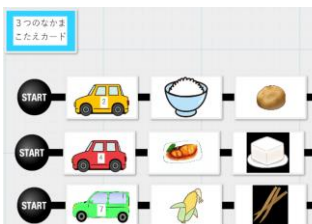
1年生は、特別活動で給食の食べ方として「すてきにたべよう」に取り組みました。まず、自分の食べ方の振り返りをした後、スクリーンで、おかしい食べ方を見ながら何がおかしいのかに気づき、すてきな食べ方のポイントを考えました。食べる時の姿勢の5つのポイントについて、隣同士でお互いを確認し楽しく学ぶことができましたようです。また、和食の場合の食器の並べ方については、食べやすい並べ方があることと「みそ汁のみは右のみ(右ききの場合)」と簡単に覚える方法を学びました。最近では、足を開いて食べたり、背中を丸めて食べたりする子が多くなっているため、この機会に見直していけると良いと思います。



じぶんは、どんなたべかたしてるかな？



どこがおかしいかわかったよ！



きゅうしょくのしょくひんをわけてみよう

### 2年生:たべものの3つのなかまをしろ(6月15・18・22日)

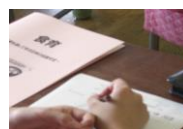
2年生は、食べることはなぜ大切なのかを考え、食べ物の3つの働きと、働きにより3つのなかまに分類されることを学びました。3つのなかまに入る食品の種類と1つでも足りないと元気になることも学びました。タブレットを使って、少し前に出た給食の食品を、3色それぞれの車につなげて分類してみました。給食には必ず3つのなかまが全部使われていること、中でも野菜がたっぷり入っていることがわかったようです。一日のスタートに大切な朝ごはんについても自分で3つのなかまがそろるように考えてみました。

また、給食委員会の5・6年のお兄さんお姉さんが毎日給食の栄養黒板を変えている理由を知り、とても興味をもったようでした。

### 5年生:だし汁って何だろう(5月13・21・25日)、和食の朝ごはんを 考えてみよう(7月15・16日)

5年生は、和食の基本である「だし汁」について、3つの乾物を観察しながら楽しく学びました。あらかじめ5年教員の体験動画を見て、だし汁には「料理をおいしくする」「減塩効果があり健康に良い」ことを学びました。味を構成する5つのうち「うま味」を日本人が発見したことを多くの子供たちが知っていたことは意外でした。コロナ禍のため、学校での試飲は避け、だし汁の効果については、家庭での体験を促しました。

だし汁は日本の和食に欠かせないものです。このたび、子供たちは、手軽で簡単なだし汁のとり方について学びましたので、機会がありましたら、日常の食事に是非、取り入れてみてください。



食育ファイル

