

幡代小学校食育だより

～早寝・早起き・朝ごはん～

令和3年10月29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



10月になり秋も深まってきました。運動・食欲・読書の秋です。気候が不順で、体調を崩しやすい時期ですが、健康管理にご留意ください。

3年生：早ね早おき朝ごはん(10月・4・5日)

3年生は、このたび、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年生約120人が一斉に秋休み明け10月12日から15日まで取り組みました。

学年を通して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として、頑張る姿が見られました。

子供からは、「とてもたいへんだった。」「がんばれた。」「たのしかったし、(てつだいを)よろこんでもらえて、うれしかった。」「どんどんできるようになった。」などの意見があり、前向きに取り組んでいる様子が伝わってきました。

保護者からも「はりきっていました。」「今までよりもしっかり朝ごはんが食べられるようになりました。」「継続してほしいです。」「少しずつできるようになってきました。」など子供たちの生活の変化をお伝えいただきました。

元気に過ごせる習慣を身に付けると、豊かな学校生活が送れるようになると思います。引き続きご支援をよろしくお願いいたします。



*カードを使い、4日間子供の取り組んだ様子(子供の感想と保護者のコメント)

自分で、4日間 やってみてどうでしたか？(気分、かんそうなど)

これから、まい日は夜寝はやく、早起き朝ごはんを77分たす

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)

毎日決まった時間に寝て、朝は起こされる前に、早起きしています。
朝は食欲がない時もあります。最低限は食べています。今後も早寝早起きを
続けてほしいです。

令和3年度渋谷区健康づくり
レシピコンテスト(第9回)が行われました

今年度のテーマは「3色そろえて元気もりもり朝ごはん」で、小学生中学生合わせて、約900名の応募がありました。

二次審査は、実技審査で実際に料理を作り、調理・試食の審査でした。小学生3名、中学生3名がチャレンジしました。3色食品群の栄養バランスだけではなく、色どりもよく、朝から元気の出そうな素晴らしい朝ごはんでした。これからも、一日のスタートである朝ごはんを家庭でしっかり食べる習慣を大切にしてほしいと思います。今回、本校6年生の熊谷虹子さんが小学生部門の最優秀賞に選ばれました。

＜小学生部門最優秀賞＞

- ・栄養たっぷり！具たくさん卵かけご飯
- ・トマトのみそ汁

たくさんの食材を使い、野菜もたっぷりでした。



＜中学生部門最優秀賞＞

- ・ワンパントースト
- ・野菜サラダ
- ・ヨーグルトフルーツスムージー

ボリュームのあるパン朝食でした。



給食の献立の紹介(10月27日(水))
有機栽培の安納いもで焼きいもを作りました

「まぼろしの島 長崎県五島列島」
から届きました



左：納品された
安納いも
中央：焼き上がり
右：当日の献立