

幡代小学校食育だより

～早寝・早起き・朝ごはん～

令和3年12月23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

今年も残り少なくなってきました。コロナ禍で大変ですが、年末年始は家族の健康を大切に、感染予防に努め、静かに過ごしたいものです。



4年生:もっと野菜を好きになろう(11月・12月)

4年生は、「もっと野菜を好きになろう」という授業により、野菜について、深く考え、実物の観察を通して親しみ、関心をもつことができました。

事前のアンケート調査結果から学級のみなどと好きな野菜・嫌いな野菜について共有することができました。例えば、トマトを好きな人がいる一方で、嫌いな人もいて、新鮮な驚きがあったようです。また、嫌いな野菜を食べることができるようになった人の克服した方法をアイデアカードに書き、教え合いをしました。

季節感のある野菜は、その個性が豊かなだけでなく、食卓を色どり、食欲を増進させ、また、血管や腸を掃除し、動脈硬化などの生活習慣病を予防する効果もあることを学びました。

近年、食の欧米化と野菜消費量の減少が言われて久しい状況です。平成30年度の本校の児童に行った朝ごはん調査でも、野菜を食べている子供は少なく、一日の野菜摂取量の少なさが心配されています。生活習慣病を予防し、一生を健康に過ごしていくためにも、野菜を日常的に食べる習慣が不可欠です。また、子供のころに舌の味蕾(味のセンサー)の数が決まると言われていますので多くの味に触れることが大切です。

子供たちは、この授業で野菜に親しみをもち、食べる量を増やす、嫌いな野菜を食べるようにするなど、個人に見合っためあてを立てて、1週間チャレンジをしました。

この授業をきっかけにして、食事に積極的に野菜を取り入れて食べる習慣をつけてもらえればと考えています。



1日350gは野菜を食べよう



色、香りはどうかな？



左:ワークシート、右:チャレンジカード



学校の花壇で野菜作りが始まりました！(つながる菜園プロジェクトの皆さんと)

今年度から、地域の方(つながる菜園プロジェクト)の協力を得て、学校の花壇を整備し、野菜の栽培などを行っております。

このたび、ラディッシュが元気に育ち、収穫することが出来ましたので、学校給食のサラダに入れ、少量ですが子供たちに食べてもらいました。(12月8日のパリパリサラダにトッピング)



子供たちも夢中で収穫 こんなにたくさん育ちました チキンカレー、パリパリサラダ ラディッシュをトッピング

ラディッシュの他にも、ほうれん草、大豆など色々なものが育ちました。子供たちは、枝豆が最後に大豆になることを知って驚いていました。



さやから豆を取り出して初めて「見たことある！」

「みんなに給食を楽しく食べてもらうための取組」をしました(12月委員会活動)

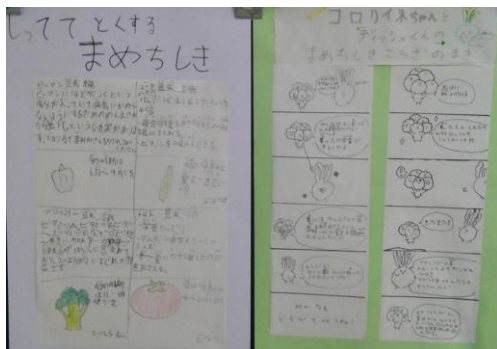
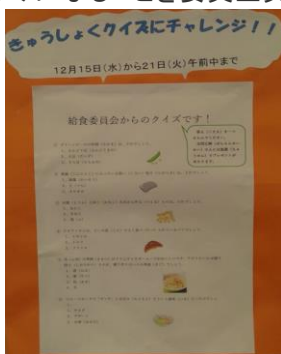
今年度、新設の給食委員会では、「みんなに給食を楽しく食べてもらうためにはどうしたらいいか」をテーマに、委員会活動に取り組んでいます。

12月には、4つの班に分かれて活動を行いました。内容は、給食クイズ、食べ物豆知識(野菜まんが、140周年記念給食のいちごポンチ、野菜の豆知識)で、楽しくまた知って得するものとなっています。(昇降口、給食委員会コーナーに掲示あり)

この取組をきっかけとして、給食に関心をもち、給食の時間が楽しみになることを委員全員が願っています。



動画で給食の時間に配信



140周年記念給食

←クイズ・豆知識

2021年は、2020年に続き、コロナ禍でしたが、ワン！ダブル給食の開始、140周年記念行事・研究発表会の実施、教科担任制の試行など様々な行事が行われました。皆様の2021年が良い年になるように、心からお祈り申し上げます



バトンタッチ!

