

# 食育だより

努力点授業（たいよう・さくら組）の紹介をします！

【健康なからだを作るためにはどんな食べ方をするといいのだろう？】



じゃがいもはどこかな？

始めに、給食に出る食材カードを持ち、前に掲示された名前の下に食材カードを貼りに行きました。

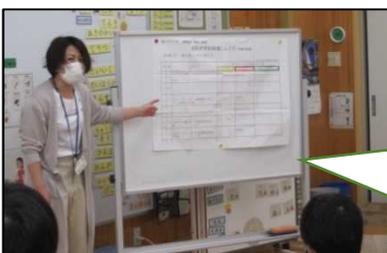
カードを貼り付けて気付いたことを聞くと、子どもたちから「黄・赤・緑に分かれている！」「緑は野菜で、赤は肉、黄色はパン・ごはんだね。」などという声が聞こえてきました。

栄養戦隊 元気になるんジャー参上！



それぞれの色には意味があることを確認すると、突然教室の後ろからレンジャーたちが登場！黄レンジャーは「エネルギー満タンジャー」、赤レンジャーは「からだ成長するんジャー」、緑レンジャーは「からだ守るんジャー」！突然の戦士たちの登場に子どもたちも大喜びです。

ヒーローたちが去った後、栄養教諭の友田先生と一緒にヒーローたちから教えてもらったことを振り返りました。子どもたちは食品の3つのはたらき（「エネルギーのもとになる」「体をつくるのもとになる」「体の調子えを整える」）を確かめることができました。



給食には、いつでも3人のレンジャー（食品の3つのはたらき）がバランスよくそろうようになっています。

友田先生たちが、秘密のレンジャー「みんなの健康守りたいんジャー」として栄養のバランスを考えて献立を作っているからです。

授業で分かったことを発表させると、「どれも残さず食べたい。」「キャベツをがんばって食べたい。」などという声が聞かれ、学んだことを意欲につなげることができました。

これから人型シートと3色シールを使って、給食を食べた時に、自分が3人のレンジャーをそろえられたか確認する活動していきます。バランスよく給食を食べて、元気に毎日を過ごしてほしいです。



<シールを貼っている様子>

## 【日本の食文化を大切にしようーくまっ子にごはんは人気がない?!ー】 5年

6月の給食の中で、よく食べられていた主食(=あまり残らなかった主食)をランキングで予想させました。おかずとの組み合わせで予想する子、自分の食の好みから予想する子、様々な予想が出ていました。結果発表では、上位にあるのは、めんやパン。たくさん残ってしまった、ランキング下位をごはんが占めているのを見て子どもたちは驚きの声を上げていました。



おかずがカレーだから、きっとごはんをよく食べてる気がする！

ごはんは古くから日本で食べられてきた主食であるにも関わらず、消費量が減ってしまっていることを社会で学習しています。熊の前小学校でも日本と同じ現象が起こっていることを知った子どもたち。これから調べ学習を通して、米の魅力や日本の食文化の良さに気づき、日本の食文化を大切にしたいという気持ちを高めていく予定です。



熊の前小学校では、多い日には、ごはんが157人分も残ってしまいました。どうしたらごはんが残らないようになるんだろうね？

### ☆食育掲示板の内容をリニューアルしました

朝晩、少しずつ涼しくなってきました。食欲の秋が近づいてきています。今月の給食のめあては「肉や魚について知ろう」。季節と月のめあてに合わせて、掲示板の内容を「夏野菜」から「魚クイズ」にリニューアルしました。魚クイズは給食だよりも載せましたが、大人でもなかなか答えられない人も多いものです。掲示板に貼られた魚の写真を見て、子どもたちが一生懸命魚の名前を考えている様子が見られます。

掲示板から少し離れた柱に、魚を「泳がせて」答えを貼ってあります。イメージは水族館の水槽です。回遊している様子を表したかったので、回すこともできます。(子どもたちにはあまり知られていませんが…)楽しみながら魚に親しんでもらいたいと思います。



この魚の名前は何だろう？



魚が泳いでいます。くるくる回すことができます。(回しすぎると破れますが…)