

# 食育だより

平成24年度 No.4 日光市立大沢小学校

## 「食育」とは？

- 生きる上での基本であって、知育、徳育、及び体育の基礎となるべきもの
- 様々な体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

今年も残すところあとわずかになりました。朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩しやすくなります。疲れをためないように、しっかり食事をとり、十分な睡眠時間をとるように心がけましょう。

## 食に関する指導



### 【3年生：体によい食べ方を考えよう】

好き嫌いをすると、私たちの体はどうなってしまうのかを理解し、今後の食事のとりかたを考えてもらいました。実際に脂肪の詰まった血管模型を見たときは、驚きの声があがっていました。



### 【1年生：きれいなたべものにチャレンジしよう】

食べもののはたらきについて、学習しました。事前アンケートによると、1年生のほとんどが野菜を苦手としていることが分かりました。授業の最後には、好き嫌いなく食べていくために自分の目標を立て、今後の実践につなげました。



◆その他、6年生の家庭科では「バランスのよい献立を考えよう」、5年生の家庭科では「五大栄養素のはたらきを知ろう」についても指導を行いました。

## 12月6日青空給食(みんなで遊ぼう)

◆11月27日に実施予定だった児童会活動(みんなで遊ぼう)・青空給食が、校庭の状況から12月6日に延期されました。縦割り班での活動の後に、青空給食を実施しました。青空給食は、普段の給食とは異なる異学年による給食でしたが、どの班も楽しそうに会食をしていました。当日の給食のごはんは、5年生が育てたお米を使用しました。次回の青空給食は、3月の「6年生を送る会」に行きます。



## 大沢地区の食材を活用した学校給食



◆大沢小学校では、大沢地区の生産者の方(土沢の篠崎さん)の御協力により、1学期に引き続き、2学期も大沢小学校区の地場産物を学校給食に活用しています。2学期は1学期の「ねぎ」に加え「ほうれん草」「さといも」「にんじん」を使用しています。地域の食材を学校給食に活用することで、子どもたちが地域を見つめなおし、あらためて地域の素晴らしさを感じてほしいと思います。使用にあたっては、市の放射性物質検査を行い、安全性を確認してから使用しています。詳しい結果等は、日光市ホームページを御覧ください。



篠崎さん宅のにんじん畑



ほうれん草

早寝 早起き 朝ご飯 すっきりスタート 学力アップ