

食育だより

平成25年度 No.2 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

毎日暑い日が続きますね。これからの季節、給食室での調理作業も非常に暑くなります。健康管理はもちろんですが、給食の衛生管理にもさらに注意して、おいしく安全な給食作りに励んでいきます。

さて、6月から「食に関する指導」が始まりました。

● 各クラスにおける食に関する指導について ●

1年生「正しいマナーで食事をしよう」

～はしを正しくもとう～

6月26日の授業参観時に1年1組で「正しいはしの持ち方」の指導を行いました。正しいはしの持ち方を練習した後、実際にポーロや大豆をつかんでみました。保護者の方にも参加していただき、子どもたちもいつも以上に楽しく取り組んでいました。今後引き続き御家庭でも御指導をよろしくお願いいたします。



2年生「野菜ともっと友達になろう」



児童が苦手としている野菜のはたらきについて学習しました。1組・2組ともに苦手な食べもの上位3位は野菜で、特に「ゴーヤ」と「ピーマン」は苦手としている児童が多かったです。野菜のはたらきについての紙芝居を見た後、ボックスの中に入っている野菜を、手探りで当てるクイズを行い、野菜に親しんでもらいました。苦手な野菜も、自分の健康のために少しずつ食べていってほしいと思います。1組は5校時の実施でしたが、2組は3校時に実施し、その後の給食は残食がゼロでした。

4年生「食事で大切なことって何だろう」



栄養のバランスが偏ったメニューを、食べものの3つのはたらきに分類し、どんな食品や料理を追加したらよいかを考えました。また、給食のメニューも提示し、給食は栄養のバランスがとれていることも確認しました。普段の食事でも、「自分は何が不足しているのか」、「何を付け加えて食べればよいか」が判断できるようになってほしいと思います。



- ◆ その他、3年生では「ジュースのみ方を考えよう」という題材で、ジュースに含まれる糖分についての指導を行う予定です。日頃の飲み物について考えてもらえればと思います。



早寝 早起き 朝ご飯 すっきりスタート 学力アップ