



ぱくぱく

令和5年7月 日
栄養教諭 山根 直美

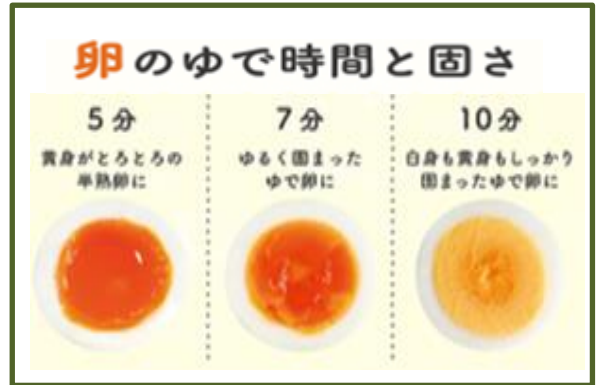
毎月19日は「食育の日」です。一生の宝物になる心身の健康に、食育は大きな役割を果たしています。

◆調理実習を行いました！



6年生に続いて5年生は、家庭科の授業で調理実習を行いました。お茶を入れていただいた実習に続いての調理実習で、張り切って臨んでいました。

5年生 ゆで野菜のサラダ&ゆで卵



ドレッシングは、基本的なドレッシングに、それぞれのグループでしょうゆやごま油などを加え、ゆで野菜にかけていただきました。家庭でもいろいろアレンジしてみてくださいね。



◆2年生 学級活動「元気にすごすための食べ方大作戦！」◆

今までの自分の成長を振り返り、元気に成長するためには「食事」が大切であることを学習しました。自分の食生活を振り返り、食べ方に偏りがあることに気がきました。また、食品は働きによって3つの食品群に分けられることや、食べ物にはそれぞれ大切な働きがあることを知りました。特に、苦手な子どもたちの多い緑の食品グループの野菜についての働きを知り、どうすれば食べられるのか作戦を考えました。



【どんな作戦を考えたのかな？】

- ・食べ物には、いろんなえいようがあることがわかった。にがなものもがんばって食べてみる。
- ・すきなたべものといっしょにたべてみる。
- ・給食は、いろいろえいようがあるんだな。よくかんでしっかりとこさず食べようと思う。
- ・いろんなたべものを交互に食べようと思った。
- ・まずは一口食べてみる。
- ・えがおでたべてみる。するとおいしく感じる。みんなでたのしくたべてみる。

2年生からうれしいお便りが届きました。
「北小のじまん！！」
○北小は、きゅうしょくがおいしい！
○きゅうしょくがとてもおいしくて、おかわりができる。



と書いてくれた子がたくさんいました。給食の先生たちが、ますますおいしい給食を作ってくださいませね♥

きゅうしょくあるある！

毎日、給食時間の前に、校長先生が「検食」を行っています。これは、学校でみんながいただく給食が、適切に作られているかどうかを確認するための大切なものです。

この日は、校長先生の好物「ハヤシライス」でした！最高の笑顔です。

