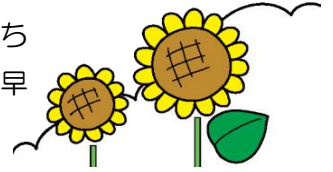




ひたちなか市立長堀小学校
令和3年7月20日
毎月19日は「食育の日」です♪

梅雨が明け、気温が急激に上がり、夏の訪れを感じる今日この頃です。いよいよ待ちに待った夏休みがやってきます。夏休み期間は生活習慣が乱れがちになります。早寝早起き朝ごはんの生活を心がけ、2年ぶりの長い夏休みを思う存分楽しんでください。



☆^{こんげつ}今月の給食目標^{きゅうしょくもくひょう}☆

あつ^{あつ}ま^まからだ^{からだ}
暑さに負けない体をつくろう



長い夏休みも元気に過ごそう！

まずは、早起き・早起き・朝ごはん！

朝ごはんは、生活リズムを整える大切なものです。夏休み中も早寝早起き朝ごはんの生活を心がけましょう。

大切な朝ごはんの働きを再確認してみましょう！

①あたまスッキリ；脳が目覚め、集中力・記憶能力が高まります。

学力アップにつながります。

②おなかスッキリ；腸が活発に働き、排便の習慣がつかます。

③からだぼかぼか；体温が上昇し、活動能力が高まります。



水分補給も忘れずに！

外遊びや運動をするときは、活動前・活動中にこまめに水分補給をしましょう。「水分補給にはスポーツドリンク」と思われがちですが、スポーツドリンクは砂糖が大量に含まれていますので、運動をする時など汗を多くかくときに限定して飲むようにしましょう。また他の甘い飲みものにも多くの砂糖が含まれているので注意しましょう。

注意

500ml に含まれる砂糖は、スティックシュガーで何本分？



スポーツドリンク
約 12 本分



コーラ
約 19 本分



乳酸菌飲料
約 18 本分

家庭での「食育」にチャレンジしよう！

夏休みは家庭での食育を実践する絶好の機会です。



6. 7月に行った主な食育

主な指導内容

- ・学活「たべもののひみつをしよう」(2の1授業)
- ・生活科「とうもろこしの皮むきを体験しよう」(2年生授業)
- ・つくろう料理コンテストに応募しよう、給食室をのぞいてみよう(6年生集会)
- ・理科「食べているのはどの部分？」(3年生授業)
- ・冬瓜について知ろう
- ・かみなり汁について知ろう
- ・ズッキーニについて知ろう など

●給食時の担任による全学級の食育指導「もりもりタイム」

6月7日・14日・21日・28日

●給食委員会児童による給食時の食指導「食育の日」

7月17日…1～3年・よつば

18日…4～6年・きらり

内容；「食べ物を大切にしよう」

●栄養教諭による給食時間の会食指導

・3年2組…6月28日～7月2日 ・3年3組…7月5日～9日

・4年1組…7月12日～16日



～最近実施した食育授業の一部を紹介します～

食育学習

2年生

とうもろこしの皮むき体験



7月14日(水)に2年生が生活科に関連した食育学習として、「とうもろこしの皮むき体験」を行いました。

講師として海野富男さんをお招きし、とうもろこしについて詳しく学びました。2m以上ある大きなとうもろこしの茎などもお持ちくださり、子供たちは実物を見ながら、とうもろこしがイネ科の仲間であることや、とうもろこしの受粉の仕方、とうもろこしの実とひげの関係などについて学ぶことが出来ました。

お話の後には質問タイムを設け、子供たちは次々と海野さんに質問をしていました。

とうもろこしについて学んだ後に、給食に出す200本のとうもろこしを2年生全員で協力して皮むきました。皮のむき方を海野さんに丁寧に教えていただいたため、みんな上手に皮むきができ、給食の時間に全校児童でおいしく食べることが出来ました。



食育学習

3年生

食べているのはどこの部分？



7月14日(水)に3年生が理科に関連した食育学習として、「食べているのはどこの部分？」という題材で学習をしました。

植物は「葉・くき・根」などから成り立っているという既習事項を確認し、植物の仲間である「野菜」はどこの部分を食べているのかを学習しました。野菜の写真を使いながら、クイズ形式で学んでいき、同時に様々な野菜の名前も覚えることが出来ました。じゃがいもとさつまいもは似ていても食べている部分は「根」と「くき」で違うことや、たまねぎは「葉」の部分を食べていることに子供たちは声を上げて驚いていました。

