

たんぽぽ

食育特別号

2020 年 11 月号



9月23日(水)に、八万小学校の佐藤栄養教諭をお迎えして、食育学習「すききらいしないで食べよう」の学習をしました。「苦手な物をどうやって食べているのか」から学習が始まり、前日の献立の食材を見ながら、学校の給食の献立は、「血や肉、骨になる赤」、「体の調子を整える緑」、「熱や力になる黄」の三つの食材のグループを用いて、バランスよく量も考えて作られていることを知りました。



お肉とご飯ばかりで野菜を食べないと体調が整えられず「ひよろひよろレンジャー」に、野菜ばかり食べてお肉ご飯をあんまり食べないとパワーが出ず「おつかれレンジャー」になってしまうとの話を聞き、赤・緑・黄のグループを残さずバランスよく食べて「元気レンジャー」になりたい、苦手な物も少しずつでも食べられるようになりたいなど考えるようになりました。

嬉しかったのは、食育の授業をしたその日の給食から、ご飯を全部きれいにつき、食缶の中の食べ残しも減ったことです。担任からの「できるだけ残さずに食べましょう。」だけでは残していた子も、自分が食べたもので自分の体が作られると分かると、嫌いな物でも食べようと頑張れるようです。知るということは、大事なことですね。

2 年生 ワークシートから

- みどりレンジャーの食べもののやさいがあまり食べてなかったのが、がんばって食べたいです。
- 赤レンジャーをのこしていました。これからは、のこさずに食べたいです。よくかんで、元気になるようにしたいです。
- 赤レンジャーとみどりレンジャーをたまにいっぱいのかしてました。元気レンジャーになるために、すききらいをしません。
- かん食するときもあったけど、のこしているときが多かったです。きれいなものを先に食べて、かん食できるようにしたいです。
- おうちでは食べているけど、学校ではのこしています。たまごがきらいだけど、ちよっとでも食べたいです。

お家の方 ワークシートから抜粋 (ひらがなにかえさせていただきました)

- いぜんは、きれいなものや食べたことのないようなものは、口に入れることもしなかったのに、すこしずつ食べられるようになってきたのでよかったです。
- たくさん食べて体を大きくしよう。体が大きくなれば、かぜもひきにくくなれるよ。がんばろう。
- 朝からモリモリパクパク食べてくれるので、毎日、作りがいがあります。きせつのおやさいや、ぎょうじのおりょうりも家ぞくみんなでもよくかんであじわっていきましようね。学校でも、べんきょうやあそびがのびのびとできるよう、バランスを考えた食じを作っておうえんしていきます。
- 今まですききらいが多かったけど、さいきんはいろいろ食べられるようになってきました。これからもどんどん食べられるのをふやしてすききらいなく元気レンジャーめざしてね。まずは「ぎゅうにゅう」をもう!
- いつも何でもすききらいなく、もりもり食べてくれてありがとう。時間のあるとき、にいっしょにりょうりしてみようね。食べることをいつまでも楽しもうね。

生活科で夏野菜を育てました。持ち帰った野菜を使ったお料理を写真に撮っていただきました。ご紹介します。

自分たちで育てた野菜を使ったお料理はおいしいでしょうね。お料理のお手伝いをするともっとおいしいでしょう。

すてきな写真をお持ちいただき、ありがとうございました。



↑長なすの焼きなす



〈なすのモッツアレラチーズはさみ焼き〉
 学校から持ち帰った なすで作った時には、写真をとるのにおもったので、最初作ったもので。
 ① トマトとにんにくをオリーブオイルで炒めて、塩こしょうで味付け。
 ② なすの両面に小麦粉をつけて、焼きあいたかいつちにチーズをはさむ。
 ③ お皿に盛りつけたトマトソースをかけて出来上がりです。
 皆でおいしくいただきました。今日もピーマンをいかに食べて、明日、焼きそばにはさむよ。

↑なすのモッツアレラチーズはさみ焼き



↑ピーマンの肉詰め



←うさぎちゃんのサラダ