



平成 25 年 3 月号
杉並区立杉並第四小学校
栄養士 古田 香織

一年間をふいかえろう！

3月になりました。いよいよ今の学年で過ごす日も、残りわずかとなりました。

この一年間、給食はいかがでしたか？給食目標を達成することができましたか？好き嫌いせずに食べられましたか？マナーを守って食事ができましたか？一年間をふりかえり、また来年度、より良い給食の時間にしたいですね。



6年生のみなさんは、もうすぐ卒業ですね！小学校で過ごす残りの一日一日を大切に、思い出をたくさん作ってくださいね。杉四小の給食の味も、いつまでも覚えていてくれると、とてもうれしいです。なお、6年生は卒業をお祝いして、3月18日(月)にバイキング給食を実施する予定です。お楽しみに♪

2年生・「朝食のミラクルパワー」出前授業



2月21日(木)3校時2年2組、4校時2年1組で、(株)明治の山脇先生をゲストティーチャーにお招きして、「朝食のミラクルパワー！」という出前授業を行いました。10月に栄養士が行った「朝ごはんで元気モリモリ！」の授業で学習したことを振り返り、しっかりと定着を図りました。まず、朝食を食べるには「早寝早起きが大切」ということを教わりました。次に、朝食の4つの効果を学び、朝ごはんを食べると良いことがたくさんあることがわかりました。そして、バランスの良い食事について学び、理想の献立と時間がないときの献立についても学習しました。子どもたちからは、「朝ごはんの大切さがわかりました。朝ごはんをしっかりと食べたいです。」などの感想が聞かれ、朝食の大切さに気付いたようです。ご家庭でも朝食の大切さを見直し、朝ごはんをしっかりと食べるよう、ご協力をお願いいたします。



クイズを交えながらの授業で、子どもたちは興味津々！
元気よく手を挙げていました。

電子黒板を使い、
わかりやすい授業でした。



3年生・食育の授業を行いました



2月12日(火)5校時に3年1組、6校時に3年2組で、食育の授業を行いました。「やさいはかせになろう！」という授業です。はじめに、前回の授業の復習をしました。当日の給食食材を「黄・赤・緑」の三色に色分けしました。次に、一日に野菜をどれくらい食べたら良いのか、生野菜をボールに量ってみました。子どもたちが量りとした量は一日の必要量よりも少なく、「え～っ！そんなに食べないといけないの？」とビックリした様子！そして、色の濃い野菜・色の薄い野菜の分類について、野菜に含まれる栄養について学習しました。「野菜をもっとたくさん食べないといけないことがわかりました。」「野菜についてもっと調べてみたいです。」等の感想がありました。



「ぼくはこれくらい食べているよ。」野菜を量っています。



「ほうれん草は色の濃い野菜だね。」「ナスは？」色の濃い野菜・薄い野菜を分類しました。

4年生・保健体育で食に関する授業を行いました

2月25日(月)2校時に4年2組、3校時に4年1組で、保健体育の時間に、食に関する授業を栄養士が行いました。「すくすく育てわたしの体」という単元で、バランスの良い食事について学ぶ授業です。まずは栄養三色についておさらいをし、「主食・主菜・副菜」について学習しました。給食の献立を「主食・主菜・副菜」に分類し、給食では3つが必ずそろっていることに気付かせました。また、どれくらいの分量で食べると良いのか、お弁当箱の枠を使って考えました。主食3：主菜1：副菜2の割合で食べれば良いことがわかると、「そんなに副菜食べてないよ～」と少し反省。成長期に必要な栄養素についても学び、バランスの良い食事について理解が深まりました。



主食・主菜・副菜について、料理カードを使って説明しました。



ワークシートで、給食の献立を「主食・主菜・副菜」に分類しました。