

しょくいく 食育だより 「はらぺこ」

とまこまいしりつみそのしょうがっこう
 苫小牧市立美園小学校
 れいわ ねん がつ にち へんごう
 令和3年9月29日発行

がつ しょくいくもくひょう 10月の食育目標 「すききらいをせずに食べよう」



～どうしてすききらいをしてはいけないの？～ その理由はいくつかありますが、1番は

“栄養をバランスよくとる”ためです。食べ物はそれぞれ違った栄養をもっています。同じ物ばかりを食べていたり、苦手な物を食べずにいたりすると、気付かない間にだんだんと栄養のバランスが偏り、体の調子が悪くなったり、生活習慣病になったりしてしまいます。大人になってからも健康に過ごせるようにすききらいをせずに食べましょう。

食べ物の栄養のはたらきを知ろう!

く 黄・赤・緑 3つのグループ

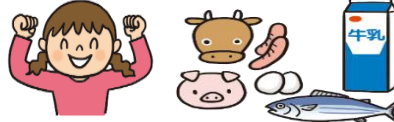
黄のグループ
 たんぱく質・脂質



パワーアップ!

(おもにエネルギーになる)

赤のグループ
 たんぱく質・無機質(カルシウム)



丈夫な体!

(おもに体をつくる)

緑のグループ
 ビタミン・無機質



元気ニコニコ!

(おもに体の調子を整える)

さかな にく おな あか
 魚と肉は同じ赤のグループに分けられますが、こま ちが えいようそ ふく 細かく見ると違う栄養素が含まれているので、いろいろ もの た 色々な物を食べることが大切です!

わんせい た もの 3年生 「食べ物の3つのはたらきを知ろう」を学習しました!

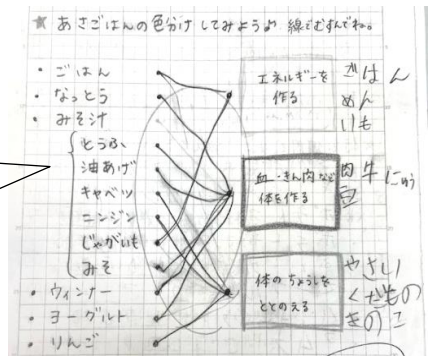
子どもたちのふりかえり (分かったこと・これからの目標など)

- ・黄色、赤、みどりの3つのグループが分かりました。
- ・きゅう食にはいつも3つのはたらきを入れてくれているので、これからは苦手な物も一口食べられるようにがんばりたいです。
- ・いつも先生が「ひとくちチャレンジしてね」と言っている理由がわかりました。
- ・えいようバランスがよくないと、元気にすごせないなので、すききらいをなくして食べたいです。
- ・食べ物の色で分けるのではなく、えいようでグループを分けることが分かりました。
- ・明日からは、きれいなものが出て一口はチャレンジしたいと思いました。
- ・今日からは、すききらいをしないで、のこさずに食べることがもくひょうです。

わんせい こころ つた 1年生の頃から伝えている「ひとくちチャレンジ」これからも続けていこう!

さっそく じゆぎょう ないよう 早速、授業の内容をホームワークで復習した人もいました!
 ホームワークで「食べ物」や「栄養」について取り組んだ時は、ぜひ、近藤先生にも見せてくださいね!

ホームワークの紹介



苦手な食べ物が多くあると・・・ 選べる物が限られてしまったり、みんなで同じメニューを食べる時に食べられる物がないなど困る場面が出てきてしまいます。苦手な物をすきにならなくてもいいので、将来「食べる」ことで困らないように色々な物を少しでも食べられる力を付けていきましょう。

えいようきょうゆ しごとしょうかい 栄養教諭のお仕事紹介

せんせい ひる がっこう く ひ
先生はお昼に学校に来る日があるけど「どこから来たの?」「何
していたの?」と不思議に思っている人はいませんか?

「栄養教諭」は、「先生」と「栄養士」の2つの資格をもっているお仕事です。

- ・学校では給食の先生として、みんなが元気で健康に過ごせるように食べる大切さを伝えています。
- ・給食センターでは栄養士として、献立を考えたり、調理員さんへの指導をしたりしています。



みそのしょうがっこう しごと 美園小学校でのお仕事



きゅうしょく しごと 給食センターでのお仕事



きゅうしょくしどう 給食指導

しっかり食べる大切さや食事のマナーなどを
知り、よい食習慣を身に付けられるよう、毎日
の給食を通して指導しています。



しょくいく じゅぎょう 食育の授業

各クラス年1回「よく噛むこと」「朝ごはん」など
学年に合ったテーマで食の授業を行います。
それ以外にも教室から「食」に関する言葉が
聞こえてきたら駆けつけます! 栄養教諭のいない
他の学校の食育の授業も行っています。

しょくいく だより「はらぺこ」の作成

「食べ物」や「栄養」に関する情報、「学校での
子どもたちの様子」についてお家の人にも知って
もらうためにおたよりを発行しています。

ひめくりカレンダー・食育掲示板の作成

毎日の献立で、知ってもらいたい食べ物のことを
クイズなどで紹介しています。音楽室前に食育
掲示板があるので通った時に見てくださいね。

えいようきょうゆ しごと わ ねんせい がつ きゅうしょく けんがく よてい
栄養教諭のお仕事について分かったかな? 3年生が11月に給食センターの見学を予定しています。

きゅうしょく ようす ちょうりいん しごと まな くだ
給食センターの様子や調理員さんのお仕事についてたくさんを学んでください!



きょういくじっしゅうせい ★教育実習生にインタビュー★

せんせい べんぎよう みそのしょうがっこう きょういくじっしゅうせい き
先生になるための勉強のために美園小学校に教育実習生が来ています。

- ・子どもの頃好きだった給食はなんですか? 「ハヤシライスがすきでいつもおかわりしていました。」
- ・苫小牧市の給食はどうですか? 「給食でナンを食べるのは初めてでおどろきました。
自分が子どもの頃に釧路で食べていた給食にはなかったメニューもあり、おいしかったです。」
- ・最後に一言「4年2組はよく食べる子がたくさんいました。黙食がしっかりできていたので感心しました。
コロナウイルスが落ち着いて、子どもたちが机を班の形にして食べられる日が早く来てほしいなと思います。」

こんだて 献立づくり

せいちようき ひつよう えいよう
成長期のみなさんに必要な栄養がとれるだけ
でなく、みなさんが喜ぶ物、苦手だけ食べ
てほしい物、季節感、予算など色々なことを
かんが こんだて つく
考えて献立を作っています。

しょくざい か みせ き 食材を買うお店を決める

いろいろ みせ や みほん あじみ
色々なお店屋さんから見本をもらい、味見を
したり値段を聞いたりしてお店を決めます。

しょくざい ちゅうもん 食材を注文する

ぶたにく にち のうひん くだ
「豚肉を〇〇kg、△日に納品して下さい」
と必要な食材を注文します。1週間分の
給食を作るためには、一度に約120種類の
しょくざい いじょう みせ ちゅうもん りんじ
食材を20以上のお店に注文します。臨時
きゅうこう とき ちゅうもん へんこう たいへん
休校になった時は注文の変更が大変です...

ちゅうりじょう えいせいかんり 調理場の衛生管理

きゅうしょく あんしん あんぜん
給食センターでは、安心・安全でおいしい
給食を作るために、厳しいルールがたくさん
あります。そのルールを守るために調理員さん
の指導をするのが栄養士の役割です。

