



毎月19日は
食育の日！

川口市立前川小学校 令和4年9月16日（金）

みなさん、2学期がはじまって2週間がたちました。屋間は残暑が厳しいですが、朝夕には秋の気配が感じられるようになってきました。

10月にはミニ運動会があります。学習と運動を元気に頑張るためには、十分な睡眠と朝ごはんが大切です！栄養バランスに気をつけながら、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。そしてお昼には、給食もよく味わって、楽しくおいしく食べてくださいね。

夏休み中の給食室の様子

夏休み中、調理員さんたちは給食室だけでなく、子供が毎日使っている食器や食缶、スプーンなどをピカピカにし、新学期に気持ちよく給食を食べてもらえるよう、がんばって作業をしました。

また、新設してから6年目に突入した前川小の給食室、5年間で溜まった錆を落とすために、大きな回転釜の内側にある釜の部分を外す、大がかりな清掃作業を行いました。大きな回転釜の内釜はとても重く、金属ブラシで錆を落とした釜を戻すためには、男性5人（専門業者の方）の力で持ち上げて、とても大変そうでした。

（錆落としは一酸化炭素中毒を防ぐための作業です）



夏休み中の家庭科室～2学期の調理実習におきて～

コロナ禍の影響で、2年間実施を見送ってまいりました、5・6年生家庭科の調理実習。今年度は、感染症対策を行いながら、実施する予定です。

そのため、久しぶりに家庭科室の調理器具や食器を使う前に、食育部の教員で、夏休みに洗浄と消毒などの作業を行いました。なべ、ザル、ボール、お皿にスプーン等々、8個ある家庭科室の机の上、一面に洗われた沢山の器具が山積みになりました。

授業で調理実習の予定を伝えられた6年生からは、「たのしみ！」との声が多く聞かれました。

学校HPで食育だより
（カラー版）が見られます！



9月2日 1年生オンデマンド給食室たんけん！

普段、給食室の窓から見ることのできる給食室内。しかし、そこから見えているのは、給食室の1室にすぎません。手を洗うための部屋(前室)、野菜やお肉が届く部屋(検収室)、野菜やお米を洗う部屋(下処理室)、調味料などをストックしておく部屋(調味料庫)、食器を洗う部屋(洗浄室)など、普段は見ることのできない部屋がたくさんあります。そんな前川小の給食室内をカレーができるまでの様子とともに、栄養教諭の説明を聞きながら、ビデオで探検しました。



←大きなしゃもじ
「スパテラ」と背比べ。
ちょうど1年生くらいの長さ(約120cm)です。
給食室探検後の感想では「背比べが負けて悔しかった！」とのかわいらしい声もありました。

9月8日 3年生カルビー・スナックスクール！

カルビー株式会社の出前授業を活用し「楽しいおやつを食べ方」について学びました。

おやつは「体」と「心」の栄養です。正しい量と食べる時間のポイントについて、実物のおやつを使って確認しました。その後、おやつのパッケージの見方や、じゃがいもからポテトチップスができるまでのDVDで工場見学をしました。



運動を支える「栄養」と「休養」



運動選手にとって食べることは、筋力をアップしたり技を磨いたりすることと同じように大切で「食べることもトレーニング」という人もいます。睡眠不足、毎日の食事バランスが悪いと試合中に能力が発揮できないだけでなく、故障やケガにもつながります。