

食育 だより 6月

毎月19日は
食育の日!

川口市立前川小学校 令和5年6月19日(月)

5年生 家庭科 おいしい楽しい調理の力!



ジャガイモの皮むきポイント説明

5月中旬～下旬にかけて、第1弾「**青菜のおひたし・ゆでいも**」第2弾「**ゆで野菜サラダ**」と2回の**茹でる調理実習**を行いました。初めて包丁を使う子からは「怖い…」との声もありました。タブレットのパワーポイントで、準備する物や作り方を確認しながら、班で協力し、自分たちで作った料理。試食では「おいしい!」の笑顔と調理の難しさや達成感を学ぶことができました。御家庭で、ジャガイモの皮むき練習の御協力ありがとうございました。



青菜のおひたし・ゆでいも



ゆで野菜サラダ



6年生 家庭科 朝食から健康な1日の生活を!

5月下旬～6月上旬にかけて、第1弾「**いろいろいため**」第2弾「**青菜の油いため・スクランブルエッグ**」と2回の**炒める調理実習**を行いました。学校公開日に行った調理実習では、「児童から参観しているお母さん、お父さんにも食べてもらいたい!」との希望があり、試食していただきました。「いろいろいため」「青菜とスクランブルエッグ」は、家にある食材でアレンジしても良いですし、ご飯かパンと合わせれば、栄養的にも彩りも良い立派な朝食になります。ぜひ、週末や夏休みなど、お家でも作ってみてくださいね!



いろいろいため



保護者の方へ試食



スクランブルエッグ

青菜の油いため

6月3日学校公開日 1年生食育授業

「ビデオで給食室を探検しよう!」ということで、各クラス1時間ずつ普段は立ち入れない給食室内をビデオで探検しました。

朝8時から野菜が届き、洗って、切って、釜で炒めて、カレーが完成したり、ご飯が炊けたりする様子を見学。そして、給食室で実際に使っている大きなしゃもじやスパテラと呼ばれるポートをこぐときのオールのような120cmのヘラが教室に登場し、背比べやスパテラの重さを体感しました。



6月は食育月間です!

食事の重要性を知る



生きるうえで欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し食事の準備をすることが出来る。

心身の健康を育む



栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。

食品を選択する力をつける



食べ物に関心を持ち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し、適切に選択できる。

←【学校食育の6つの視点】

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。子供の健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割は大きなものがあります。

感謝の心でいただく



食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。

社会性を養う



協力して準備をしたり、マナーをよく考えることは相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。

食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深いかわりがあることを理解し、尊重できる。



知りたい給食レシピ募集中です!



新校舎1階、給食室入口に、6月19日~30日まで限定で給食室ポストを設置します。給食の中で、知りたいレシピをメモ用紙等に書いて入れてください。リクエスト頂いたレシピは、給食室掲示板で配付予定です。(加工品のコロッケ等、お知らせが難しいものもありますが御了承ください)

★知りたいレシピ
★クラス&名前

イラストコンテスト・作文コンクールのお知らせ!

「未来キッチンイラストコンテスト(1~6年生)」「心に残る給食の思い出作文コンクール(4~6年生)」の案内ポスターが給食室前に貼ってあります。興味のある方は、栄養教諭まで! 詳細をお渡します。