



川口市立前川小学校 令和5年9月19日(火)

みなさん、2学期がはじまって2週間が経ちました。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月には運動会があります。学習と運動が元気に頑張れるためには、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。

6年生家庭科 ～給食の献立を考えよう！～

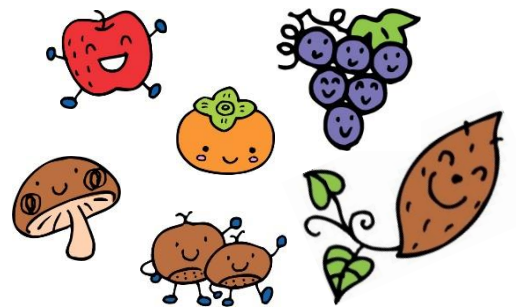
家庭科で今まで学んできたことを生かし、1食分の給食献立を考える授業を行いました。栄養バランスをはじめ、旬やいろいろ、好み、予算、つかえる食器や調理法、食物アレルギー等、給食ならではの視点もふまえて、一人ひとりが献立を考えました。各クラス1名、選ばれた献立は実際の給食として登場する予定です。子供たちからは「去年の6年生献立覚えてる！」「うわ～選ばれたい！！」などの声が聞こえてきて、真剣に課題に向き合う姿が見られました。



給食献立を立てる前の授業では、主食・主菜・副菜・汁物の中から、1人1つの料理名を書いて、4つの種類がそろったら献立の完成！というワークショップを行いました。栄養バランスだけでなく、和風、洋風などの味のバランスも良く4人1組になれることもあれば、ラーメン(主食)、からあげ(主菜)、サラダ(副菜)、豚汁(汁物)等、4つ揃わなくても良い献立ができることが、体を動かしつつ、楽しく学ぶことができました。

6年生が考えた献立は、3学期に登場する予定です。冬から春にかけて、どんな野菜・果物・魚が旬なのか、調べて考えながら献立を作っていました。旬という言葉は知っているけれど、実際にどの季節には、何が美味しいのか、..、実体験に基づいて、イメージできている子も見られました。百聞は一見にしかず、食欲の秋と言われるように、秋の味覚がたくさん出回っています。給食ではなかなか毎日出すことが難しいですが、ぜひ御家庭でも旬を味わう機会や体験をしていただけると嬉しいです。

そして、6年生献立は、どんな献立が登場するか楽しみです！



学校HPで食育だより
(カラー版)が見られます！

9月6日 3年生カルビー・スナックススクール！



カルビー株式会社の方を講師に招き「楽しいおやつ
の食べ方」について学びました。

- ・おやつの正しい量・・・200Kcal まで
- ・おやつの時間・・・ごはんの2時間前までに！

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様子を映像で
工場見学をしました。

【児童(3年生)の両手に、いっぱいポテトチップス】

子供の両手のお皿に乗せられるポテトチップスの量が、おや
つの正しい量の目安=200Kcal=約35g です。おいしくて、
つい食べ過ぎになってしまいがちなので、小袋サイズのもの
を選んで購入したり、大きな袋のまま直接食べるのではなく、お皿などに食べる分だけ出すと良いですね。



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内の掃除だけでなく、子供たち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、がんばって準備をしました。そして、給食室稼働中は、点検や掃除が難しいところも、それぞれの機械や設備のプロ方が、給食室内に立入りし、2学期も安全な給食が提供できるよう、作業をしていただきました。

また、川口市内の学校栄養職員研修で、給食の食材
納品業者の施設内を見学へ行きました。



【川口中央青果市場】(野菜・果物)



【薄井豆腐店】(豆腐)



【貝坂屋】(精肉)

9月30日 十五夜給食が出来ます！

「十五夜」ってなあに？・・・おもに月の満ち欠けをもとにして作られた昔のこよみ
(旧暦)で、8月15日にあたる日です。夜は涼しく、空気も澄んでいることで、1年の
中で一番美しい満月とされています。

