

ぱくぱくもぐもぐいただきます



瀬戸市立東山小学校

H24. 7. 6

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

～食の授業紹介～

1年 「給食室を知ろう」

1年生が5月末に学校探検をしました。給食室の場所はわかって、給食室の中には入れません。そこで、給食室で使っている大きな調理器具を紹介したり、調理員さんや給食に関するクイズをしました。



クイズ（例）

・約1000人分の給食を何人の調理員さんで作っているでしょう？

給食室で使うオール（かき混ぜる道具）はぼくの身長より大きいよ。（左の子）



（こたえ 10人）

4年 「バランスよく食べよう」



食品の働きの違いによる三つの分け方（赤・緑・黄）を学習しました。また、東山小学校でおなじみの「食まるファイブ（りきまる、にくまる、ほねまる、べじまる、フルーツまる）」の働きも確認しました。

当日の給食の食材を赤・緑・黄に分けました。緑の食材が多いことや一食にこんなにたくさんの食材が入っていることなどに気づきました。ご家庭

でも、バランスのよい食事になっているか確認してみましょう。献立表に赤・緑・黄の働きや食材が書いてありますので、参考にしてください。



～新しい食まるファイブあらわれる！！～

新しい「食まるファイブ」が活動を開始しました。朝会で紹介したあと、給食の時間に各クラスを回りました。今年度も給食をしっかりと食べてもらうための活動をしてくれることでしょう。楽しみですね。



フルーツまる

べじまる

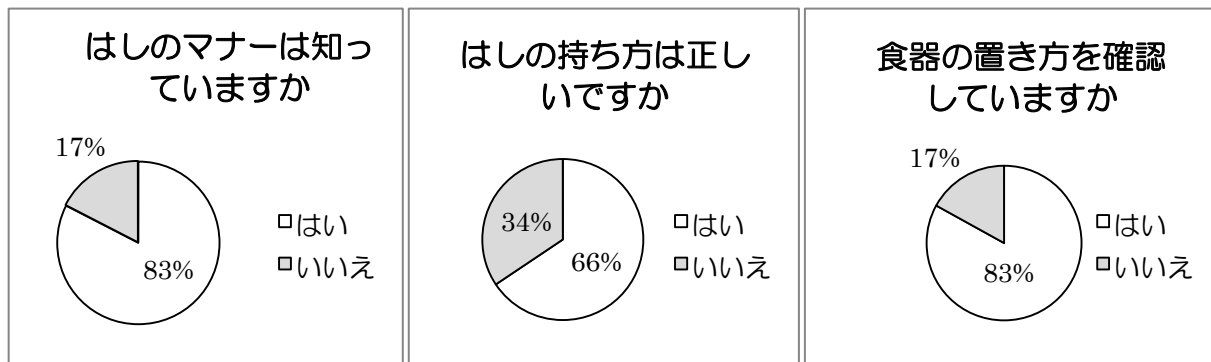
りきまる

にくまる

ほねまる

<5月のたよりの結果報告>

「返信コーナー」をたくさんの方に提出していただきありがとうございました。
結果をお知らせします。



<ご意見>

- ・はしの間違った持ち方が習慣になっているので直すのが大変です。なにかよい方法はありませんか？
→食事の時間に直そうとすると、食事の時間が楽しくないものになってしまいます。そこで、正しくはしをもってゲームをしてはいかがでしょうか。はじめは、やわらかくつかみやすい綿球を30秒で何個皿から皿へ移せるか！ うまくつかめるようになったら、大豆やあずきなどにしていくといいですよ。家族で競争してみたら、楽しいですね。
- ・給食のはしは大人用ではないのですか？
→長さは19.5cmです。大人用よりは短いはしですが、低学年には少し長いかもしれません。残念ながら学校では学年によって長さを変えることができません。はしは手の大きさにあったものを使いやすいので、ご家庭で使うはしは長さや滑りにくさなどに気をつけて購入していただく事も大切です。
- ・矯正ばしを買うべきか悩んでいます。
→矯正ばしを使うことにより、持ち方を注意されず楽しく食べられるのならよいかもしれませんが、練習するのは手にあった普通のはしがおすすめです。

<本の紹介>

「テーブルマナーの絵本」 高野紀子作 あすなる書房

はしの持ち方だけに限らず親子で知っておきたい和食・洋食のテーブル作法などが紹介してあります。夏休みなどに親子でみていただくといいかもしれません。

----- 切り取り -----

みなさんからの返信コーナー 年 組 名前 ()

○「食の授業」で取り上げてほしい内容をお聞かせください。

[]

○食まるファイブの働きがわかりますか？ 赤、緑、黄の食品と組みあせてみましょう。

- | | | |
|--------|---|------------------------|
| りきまる | ・ | ・ 赤：おもに体を作るもとになる食品 |
| にくまる | ・ | |
| ほねまる | ・ | ・ 緑：おもに体の調子を整えるもとになる食品 |
| べじまる | ・ | |
| フルーツまる | ・ | ・ 黄：おもにエネルギーのもとになる食品 |

○その他 質問や感想がある方は何でもどうぞ！

