

食育だより

令和3年5月19日
NO.2
にじの丘学園

まだ5月中旬というのに梅雨入りです。しばらくじめじめとした日が続く季節となりました。

子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきましたが、一方で疲れが溜まってきた頃でもあります。

こんな時だからこそ、「早起き・早起き・きちんと朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

朝ごはん 食べていますか？

朝からだるい、集中力がないという人はいませんか。

朝ごはんは栄養を補給するだけではありません。食べ物を見る、においをかぐ、噛んで味わう。このように、視覚、臭覚、味覚の一連の感覚によって脳が刺激を受けます。

さらに胃に食べ物が送られると、胃腸が働き始め体温が上がって体全体が目覚めます。



成長期にある児童生徒の朝ごはん欠食が大きな問題となっていますが、20歳代から30歳代にかけて若い世代で朝ごはんを食べない人も依然として多く、将来の生活習慣病が懸念されています。

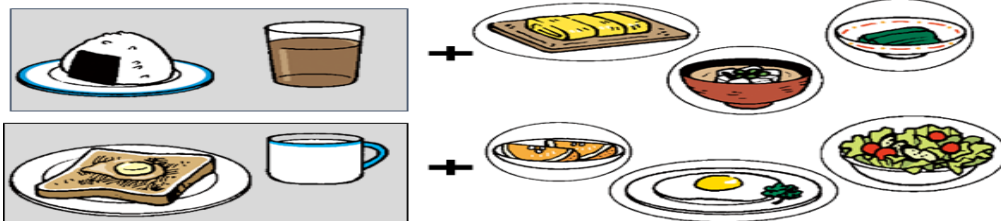
【朝起きたら朝ごはんを食べる】この習慣を大人になってから始めることはなかなか大変です。用意しても食べる時間がない、もともと朝ごはんを食べる習慣がない。こういったご家庭もあると思いますが、まずは「朝起きたら必ず何か食べる」ことから始めてください。

朝ごはんは大切な食事です

いつもの朝ごはんにプラス1品！

子どもたちは学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活を過ごすためにも、朝ごはんは大切な食事です。

いつもの朝ごはんに1品プラスして、グレートアップさせましょう！





にじの丘 食の学び

【家庭科】

7年生の家庭科では「食生活」についての学習が始まりました。先日の授業では「私たちが食事する理由、食事の目的やメリット」などについて話し合いました。「生きるため」「食べると楽しいから」「元気がでるため」「おいしい物が食べられる」「おなかがすくから」「健康に過ごしたいから」「成長するため」など、たくさんの理由が出ました。

中学校の家庭科は「自立と共生一よりよい生活を営む力の育成」がテーマです。毎日の生活の中で実践してこそ身に付く力であり、自分の食への向き合い方が形成につながります。

「食の自立」は、毎日の家庭生活が大切な学びの場ということですね。

【バケツ稲】

昨年に引き続き、米づくりに挑戦します。取り組むのは5年生・A組・そら組（4、5年生）です。毎日食べているお米を自分たちが育てられるのか？

ドキドキワクワクの始まりです。

バケツ稲は、栽培の苦労や収穫の喜びを味わうことだけが目的ではありません。バケツ稲の栽培活動を通して、食べ物に感謝する気持ちをもたせたり食事をする大切さが分かったりするだけでなく、農業の果たす役割や日本の抱える食料事情、日本型食事や日本の食文化など、社会科や家庭科の学習と関連させながら取り組みます。

苗はJA尾東のご協力をいただきますが、今年は、昨年収穫したもみ米を発芽させた苗も植える予定です。

今、苗床づくりの真っ最中です。

【給食の時間】

1年生は給食の準備が始まると黒板に「食器の置き方」の写真を貼ります。「主食（ごはんやパン）は左、汁物は右、箸は少し太くなった方が右」これが、米を主食とする日本の食事の置き方です。それを見て、自分の食器が正しい位置にあるか確認しています。



給食が始まった4月当初は、食器の置き方の決まりがあることを知らない児童、黒板を見て初めて直す児童も多かったですが、最近では、給食当番が配るとすぐに食器の位置を正しく置き直すことができるようになってきました。写真が必要なくなるのも、もうすぐです。“継続は力なり”

「ごはんは左、汁物は右」ご家庭でもお願いします。

