食育だより

令和５年　夏休み号
朝霞市立朝霞第五小学校
栄養教諭　日辻　万里子

ひまわりの花が咲き始め、いよいよ夏本番です。暑さが厳しく食欲が落ちていませんか。
夏バテの原因に、食事がめん類などに偏りがちになり、冷たい飲み物を取りすぎによる、冷えやビタミンB1 不足があります。バランスのよい食事を心がけて元気に夏を乗り切りましょう。

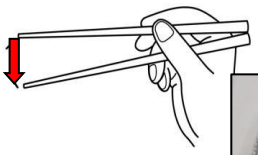
食育の授業を行いました

『おはし名人になろう』　１年生　６月１日（木）、２日（金）
ひまわり１・２組　６月８日（木）

「おはし名人になろう」をめあてに、学級活動の授業を行いました。和食の食事マナーに箸の役割は重要です。多くの料理が箸だけで食べられ、箸を使う日本人の手先が器用になったと言われています。動きがスムーズで美しい所作は、周囲にも好印象を与えます。毎日の食事でおはしの正しい使い方を意識して、おはし名人を目指して欲しいと思います。

上の箸だけ動かします

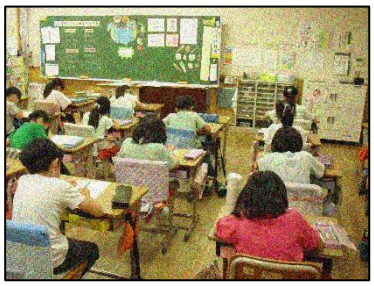
下の箸は固定します



スポンジと糸を使って練習しました。

『２年生　野菜となかよくなろう』　６月28日（水）

２年生で「野菜となかよくなろう」をめあてに学級活動の授業を行いました。野菜に含まれる食物繊維には「おなかの調子を整える効果」があることを学習しました。また「苦手なものを食べられるようになった。」体験を発表し合ったことで、苦手な野菜にも挑戦する意欲につながりました。ご家庭でも、授業の事をぜひ話題にしてみてください。



令和５年度　食に関する指導の予定

学年	内容	実施日
1年生	めざせおはし名人	実施済み
2年生	野菜となかよくなろう	実施済み
3年生	好き嫌いなく食べよう	１１月１０日（金）
4年生	育ちゆく体とわたし	１月２４日（水）
5年生	食べて元気！ご飯とみそ汁	１０月２０日（金）
6年生	まかせてね　今日の食事	１１月２２日（水）
ひまわり	めざせおはし名人	実施済み

今年度の実施予定日です。給食を「生きた教材」として活用し、食に関する指導を実施します。

感謝の気持ちを込めて「いただきます」