



食育だより

令和6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。

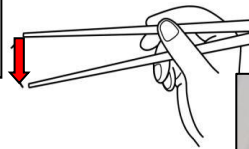
食育の授業を行いました

『おはし名人になろう』 1年生 6月4日(火)、7日(金)
ひまわり1・2組 6月11日(火)

「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



スポンジと糸や豆
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20日(木)、21日(金)

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6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	好き嫌いをなく食べよう	11月15日(水)
4年生	育ちゆく体とわたし	1月30日(木)
5年生	食べて元気！ご飯とみそ汁	10月17日(木)
6年生	まかせてね 今日の食事	11月22日(金)
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。

ランチルーム給食
楽しいね！

