



食育だより

ぱくぱくつうしん

下松小学校

おうちの人と一緒に
読んでください。

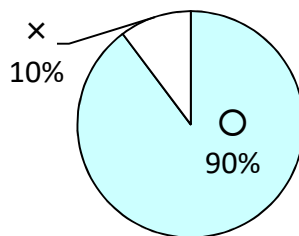
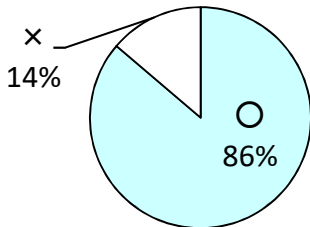
今年度も残りわずかとなり、だんだんと春の陽気になってきました。この1年間、いろいろな機会をとらえて食の大切さを伝えてきましたが、みなさんの1年間はどうかでしょうか？友だちや先生と一緒に食べる給食が、体だけでなく心の栄養にもなっていることを願います。今年度最後のおたよりでは、1年間をふり返ってみましょう。

1. 気持ちのよい食事マナーを身に付けよう！

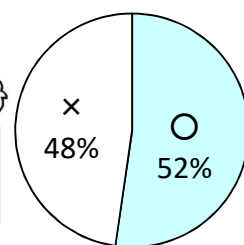
毎月の「食事マナーの日」に合わせて各学級で指導し、2月には、食事マナーチェックを行いました。①と②については、多くの児童ができていますが、③の両足の裏が床についている児童は約半数です。家庭でもマナーを意識して食事をしてみましょう。

足の裏が床につくと、よい姿勢になるだけでなく、よくかめるようになります。両足をそろえて床につけ、しっかりかんで食べられるとよいですね。

① 食器を正しく持っていますか。 ② ひじをついていませんか。



③ 両足の裏はゆかについていますか。



給食体験・試食会に参加された方に「学習時や食事の際の姿勢について、ご家庭で取り組んでおられること等を聞きました。」

子どもの身長にあつたいすを使っている。

ひじをつかない。食器を自分の近くに持ってきたら姿勢は悪くならないはずと言っている。

食事マナーについては、気がついた時に後回しにせず、その場で気づかせるようにしている。

まずは自分（親）の姿勢から気を付けようと思った。

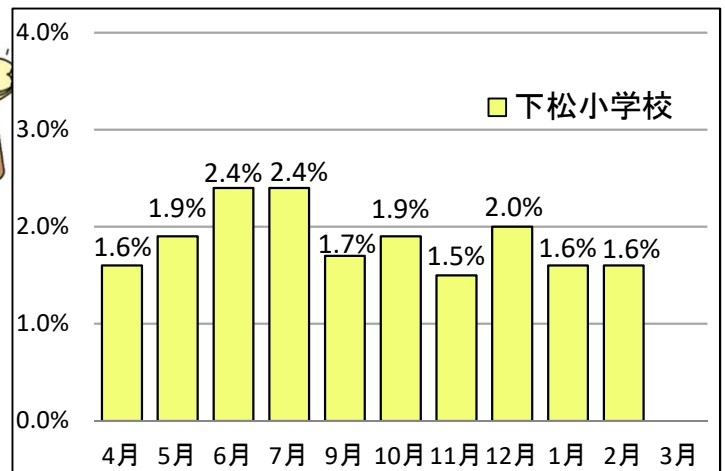
令和7年度には、給食委員会の活動として、食事マナーの向上に重点的に取り組む予定です。

2. 感謝の心で残さず食べよう！



下松市給食センターでは、毎日の給食の残量を計り、残食率を計算しています。（右図）

学校給食は、栄養量を確保するだけでなく、郷土料理や地場産物を使用することにより、食文化を伝えたり、感謝の気持ちを育てたりする「生きた教材」です。これからも、子どもたちの心と体の健康のために、給食の内容を充実させていきたいと思います。そして、しっかり食べて、心も体も元気に成長してくれることを願っています。



1月24日～30日の学校給食週間に、給食への感謝の気持ちを高め、給食センターへメッセージを送りました。

きゅう食のおかげで、ほうれんそうがたべられるようになりました。これからもおいしいきゅう食をつくってください。

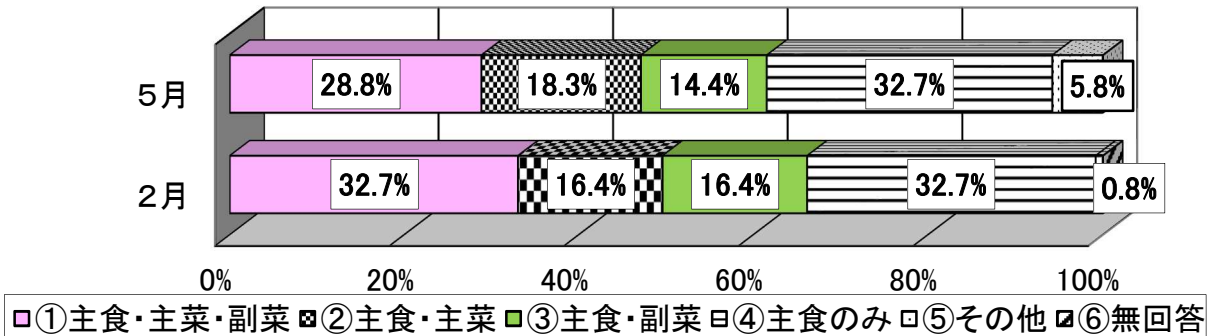
いつもおいしい給食をありがとうございます。私は給食が大好きなので、ほとんど毎日おかわりしています。

給食があるのおかげで、お昼が幸せになります。いつもありがとうございます。

3. 朝食をしっかり食べよう！

5年生に食育アンケートを実施した結果です。2月は、5月に比べて①「主食・主菜、副菜」、③「主食・副菜」の朝食の人が増えました。朝食は、主食、主菜、副菜を組み合わせ、バランスのよい朝食を食べられるとよいですね。

朝食では、どのようなものを食べていますか。(5年生対象)



親子料理教室を開催しました。(11月30日・土曜日)

子供の意見

食べるとしあわせになるのが食事なんだと思いました。料理を作るのも楽しかったし、つくった人みんなしあわせになっていてうれしかったです。

今日の料理教室で学んだことは、親たちの大変さです。初めて1~10まで自分でやってつくる大変さ、食器を洗う大変さを知って、お母さんたちの料理を手伝おうと思う力をもてました。

包丁を初めて使って緊張しました。でもだんだん慣れてきていろいろな材料を切ることができました。キャロットゼリーは、ほっぺたがおちるほどおいしかったです。料理は胸がはずみました。

保護者の意見

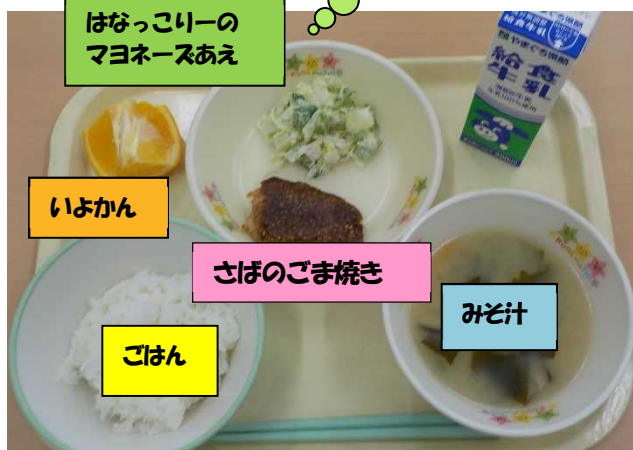
自分でつくったものはなおのことおいしいらしく、またつくりたい、兄弟にも食べさせたいと話してくれました。興味をもちはじめ、自分でやりたいというタイミングで参加でき、良かったです。

料理の楽しさや食べるしあわせ、そして、親への感謝の気持ちも生まれましたようです。ぜひご参加ください。

6年生のみなさん 卒業おめでとうございます

6年生は、3月18日で、小学校の給食が終了します。これからは、心身ともにさらに大きく成長する時期であり、同時に自分自身で選んで食べる機会が増える時期でもあります。家庭科等で学習したバランスのとれた食事を意識して食べることを大切に、健康で充実した毎日を過ごしてくださいね。

3月14日(金)に下松小6年生が考えてくれた給食「地産地消!『まごわやさしい』給食」が登場しました。



山口県産のはなっこりーや果物など地元の食材を味わってほしいです。「まごわやさしい」献立なので、栄養たっぷりです。



★献立作成のポイント★

- 主食 (ごはん・パン・めん・・・黄)
- 主菜 (肉や魚、卵、豆腐などの大豆製品を使った 主なおかず・・・赤)
- 副菜 (主に野菜を使った足りないものを補うおかず・・・緑)

