

いただきます!

令和3年 3月号
小平市立小平第一小学校
栄養士 古田 香織

5年生・家庭科、授業「食べて元気に」

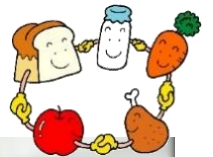


2月19日(金)に5年生各クラスで、家庭科の畑口先生と栄養士古田のT.Tで「五大栄養素のはたらきを知り、食べて元気になる!」という授業を行いました。はじめに「なぜ食べるのでしょうか?」と問いかけると、「栄養をとるため」「健康になるため」「元気に過ごすため」などの意見がでました。では、何をどう食べたらよいのか考えよう!という事で「五大栄養素」の学習をしました。3年生で学習した「食べ物の3つの働き」を振り返り、食品カードを使って五大栄養素の働きや分類について考えました。当日の給食食材も分類し、給食はどの栄養素もバランス良く含むことに気がきました。元気に過ごすためには、五大栄養素の食品をまんべんなく食べることの大切さが分かりました。



食品カードを五大栄養素に分類しました。

6年生・家庭科、授業「バランスの良い献立」



2月15日(月)~17日(水)に6年生各クラスで、家庭科の畑口先生とT.Tで「くふうしようおいしい食事~バランスの良い献立を考えよう~」という授業を行いました。これまでに学習した「食べ物の3つの働き」や「五大栄養素」についての復習を行いました。次に料理カードを使って、栄養バランスを考えながらメニューを決めました。主食、主菜、副菜をそろえ、さらに材料を確認して、五大栄養素を全て含んでいるか確かめました。すると野菜や無機質が足りないことに気付く児童が多く、野菜を増やすために副菜を二品にしたり、無機質を摂るために海藻料理や牛乳を選んだりする工夫をしていました。班ごとに献立を紹介しあい、班の中で一番良い献立を発表し、栄養バランスを確認しました。



バイキング形式で料理カードを選びました。



班の代表の料理を黒板に貼り、発表しました。

3年生・一小的自慢は給食!

3年生は国語で「学校の自慢できるところを紹介しよう」という学習をしています。その中で3年2組から「給食が自慢です!」という声が多数あり、一小的給食がおいしい理由について取材を受けました。素敵な発表会もありました。

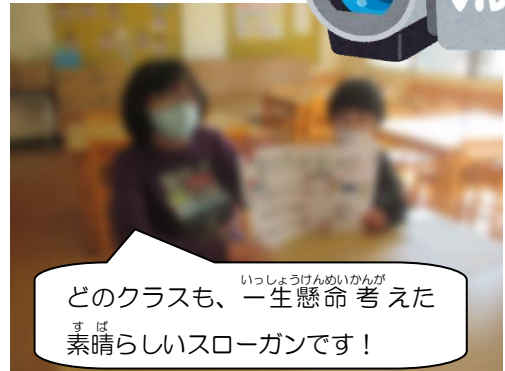


取材内容を文章にまとめて発表しました。チームワークが抜群!

給食委員会・スローガン発表&応援メッセージムービー



新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせん}の感染^{よぼう}を予防^{きゅうしょく}するため、給食^{じかん}時間はおしゃべりをせず、静かに過ごしています。
給食委員会^{きゅうしょくいんかい}の児童^{じどう}が、給食時間^{きゅうしょくじかん}を静かに過ごすためのスローガンや目標^{もくひょう}を立てることを各クラスに呼びかけ、それを映像にまとめました。第一弾は各クラスのスローガン発表、第二弾は給食委員会、先生方、調理員さんからの応援メッセージムービーを作成し、2月10日(水)・12日(金)の給食時間に流しました。目標を立てて頑張ろうとする子どもたちの姿、調理員さんの働く姿、給食準備から食べるまでの様子をまとめた映像で、「一緒に頑張ろう!」という気持ちが伝わり、胸がジーンと熱くなりました。子どもたちは、給食委員会の活動を通して「しゃべらず食べよう!」という意識が高まっています。



どのクラスも、一生懸命考えた素晴らしいスローガンです!

4年生・食育の出前授業を行いました



2月12日(金)、4年生は食育の出前授業をオンラインで実施しました。明治の小峰先生をゲストティーチャーにお招きして、「骨って大切」を行いました。カルシウムとたんぱく質が骨をつくる栄養素であること、骨を丈夫にするには、外で体を動かし、睡眠をしっかりとることも大切であることがわかりました。また、成長期の子どもたちにとってカルシウムはとても大切であること、この年齢の時期に「骨貯金」をたくさんすることが重要であることがわかりました。



オンラインでも意思疎通はバッチリ!

図書コラボ給食『本に出てくるおいしいもの』

2月15日(月)~19日(金)の読書週間にあわせて、給食では一小図書館とコラボした給食を実施しました。ホームページでレシピも紹介しています!ぜひご覧ください。



ダイヤモンドセリー
【ルルとララのきんぎょセリー】
バムケロのやまもりドーナツ
【バムとケロのにちようび】

