

村上小食育新聞

第5号

毎月19日は

食育の日です。

2年生 かぼちゃを収穫しました！

用務員の石田さんが、6月に学校の畑にかぼちゃを植えてくれました。昨年収穫したかぼちゃの種から苗を育て、植えてくれたのだそうです。その後も、夏の暑い日でも草刈りをしたり、かぼちゃが傷まないように実に血をいれたりしながら大切に育ててくれました。いよいよ収穫の時期を迎えたので、生活科で野菜を育てる学習をしている2年生が収穫をしてくれました。1キロ以上もあるかぼちゃの実を、友達と協力しながら採りました。沢山収穫できたので9月28日の給食でいただきます。



なつやすみ作品ギャラリー

夏休み中、子どもたちが自由課題として取り組んだ作品の中に「食」に関するものがいくつもありました。その中から3作品を紹介します。

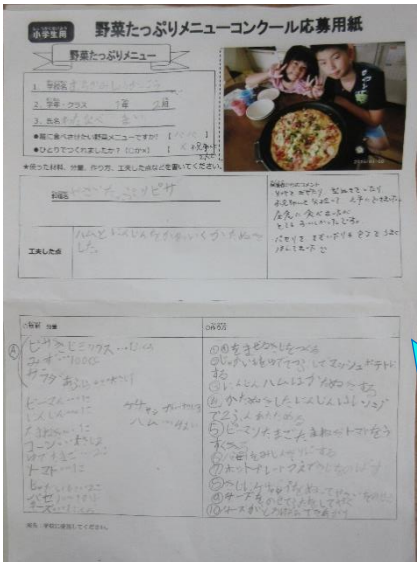
5年生 関根千優さん

卵の殻を砕いて作った貼り絵。使った卵は7パックとか。千優さんも自分で目玉焼きや卵焼き、スクランブルエッグなどを作って食べたそうです。



「村上市野菜たっぷりメニューコンクール」

1年生 渡邊真衣さん 5年生 渡邊大輔さん
野菜たっぷりのピザを作り、レシピにまとめてくれました。



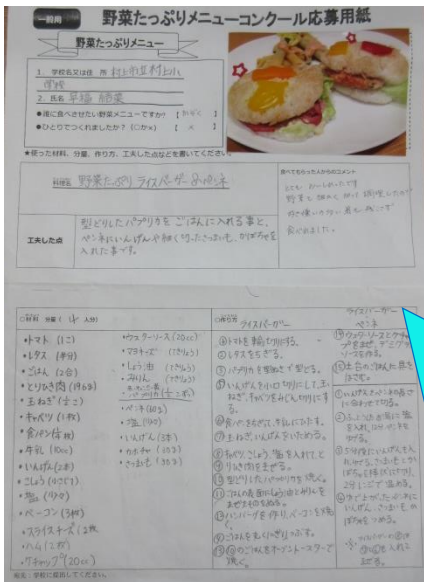
「ごはん・お米とわたし
絵画コンクール」

4年生 小田寛人さん
家族そろって楽しもうにごはんを食べている様子が細かく丁寧に描かれています。



「村上市野菜たっぷりメニューコンクール」

5年生 早福結菜さん
野菜たっぷりライスパバー＆ペンネ。とてもヘルシーなハンバーガーです。



1年生 学級活動

「はしのもちかたはなまるだいさくせん」

1年生は、学級活動で食事のマナーや正しい箸の持ち方について学習をしました。特に、箸については低学年のうちに、正しい持ち方を身に付けておくことが大切です。しかし、最近では大人でも正しい持ち方ができない人が増えてきているそうです。

正しい箸の持ち方については、一度や二度の練習ではなかなか身に付くものではありません。「家庭でも裏面の「正しい箸の持ち方」の図を参考に、親子で箸の持ち方を確認してみてください。

間違った箸の持ち方だと、食べ物をうまくつまむことができません。でも、正しい箸の持ち方ができると、食べ物が上手につまむことができます。「かっこいい！」です。

最初は、箸を1本持つて、上の箸の持ち方の練習です。正しい持ち方ができるようになったら、箸でスポンジをつまむ練習をしました。



がんばるぞ～！

4年生 学級活動

「朝ごはんを食べる作戦を立てよう」

9月28日から5日間「8つの生活にチャレンジ」が始まります。4年生ではそれに先駆け、学級活動で朝ごはんをバランス良く食べるための作戦を考えました。

○朝ごはんの効果

★主食

＝頭ハッキリ

(脳へのエネルギー補給)

★主菜

＝元氣バッチリ

(体温上昇)

★副菜

＝お腹スッキリ

(排便を促す)



朝ごはんをバランス良く食べるために、「苦手なものも一口食べる。」「目覚ましをかけて早起きする。」などの作戦を考えました。



6年生 健康標語

夏休み明けに、6年生全員が健康標語を考えてくれました。その中から朝ごはんにちなんだ標語を2点紹介します。

朝ごはん 家族みんなで食べ 元氣でる

6年1組 秋山 秀斗

朝ごはん 今日のエネルギー 作ります

6年2組 富樫 俊介

★全員の標語を村上市の健康標語募集に応募しました。