

村上小食育新聞

第6号



村上小 HP
へ今すぐ
アクセス!!

3年生 すききらいなく食べよう

3年生では「すききらいなく食べよう」という授業を行いました。子どもたちが保護者の方へ宛てた手紙には、「家でも野菜を好き嫌いせずにがんばって食べるよ」「緑のグループが苦手だけど、この先困るな！緑は大事だと思った。」「(家の人が)いろんな種類の食べ物をバランスよく入れて作ってくれているから尊敬します」と綴っていました。

授業を終え、給食の時間が始まるというも以上に張り切って、給食を残さずに食べようとする子どもたちが大勢いました。



好きな物ベスト3 ①肉 ②魚 ③ご飯
嫌いな物ベスト3 ①ピーマン ②きのこ ③トマト



赤、黄、緑上手に
分けられるかな～？



日曜参観 食育講演会

「学童期は食習慣の完成期、家族の健康づくりも楽しい食卓から」という演題で新潟県立大学の太田優子先生を講師にお招きし、ご講演いただきました。共

食について「食事を分かち合うことは、心を分かち合うことである」また「人間は親をはじめとする他者との関わりのおかげで、何を食べるのかを学び、食物レパートリーを広げるための、貴重な学習の場である」と教えていただきました。また食事のマナーや食への感謝も家庭での共食から生まれる態度・行動です。

さらに学童期は家庭の料理に愛着と関

心をもち、食事

の基礎をつくる

大切な時期である

ことから、楽しい食卓(共食)

を通して、いろいろな食への態度、食行動を学んで欲しいです。



3年生 PTA 行事 給食試食会

10月1日(木)、3年生 PTA 行事給食試食会が行われました。当日は、大勢の保護者の皆様に参加していただきありがとうございました。

当日のメニューは、ご飯・牛乳・鶏肉と根菜の甘辛揚げ・こんにやくサラダ・ワンタンスープでした。

参加したお家の方からは、「家では苦手な野菜はあまり食べないけれど、学校ではおいしそうに食べている様子が見られてうれしかったです。」「行儀良く食べていて良かったです。」「などの感想をいただきました。当日は栄養教諭が新潟県で薦めている「減塩ルネッサンス運動」や共食についての話をしました。新潟県民は塩分摂取量が高い傾向にあります。子ども頃から薄味に慣れ今の自分だけでなく未来の自分も健康であるように心がけて欲しいです。また「家で食べるより、みんなで食べる方が食が進んでいて良かった」という感想もいただき、共食の良さを実感していただけたようです。ぜひ、ご家庭でも一家そろっての団欒の場を大切にしてください。

日曜参観 食育の授業

10月18日(日)に行われた日曜参観には大勢の保護者の皆様に参観していただき、ありがとうございました。各学年で食育の授業が行われました。その一部を紹介します。

＜その1＞

1年生 たっぴりねて たべようね あさごはん

＜児童の感想より＞
疲れがとれるから、寝ることは大事だと思った。

平山奏太郎さん

朝ごはんの3つのスイッチが入るように、朝ごはんを残さず食べたい。

長島笑空さん



＜その2＞ 5年生 おなか元気教室

新発田ヤクルトの時田さん、清野さんを講師にお招きして、おなか元気教室が行われました。良いうんちをするためには、栄養バランスの良い食事、よく噛んで食べることが大切で、特に良いうんちのために食べると良い食材は納豆、ごぼう、さつまいも、なめこだそうです。子どもたちは、「好きなお肉ばかり食べないで、野菜ももっと食べよう」とや「トイレに行く時間を決めたり、よく噛んで食べたい」と「健康でいるためには、生活習慣と食事が大事というのが改めて分かった」と授業を振り返っていました。昨年のスーパードキュメントの分析においても排便がある人は、学習意欲が高いことが分かっています。ぜひ、ご家庭でもお心がけください。



腸の長さは、なんと！ 6～7mも！！



おもしろかぼちゃ&さつまいも 大集合！

全て南先生のお宅の畑で獲れたものです。ありがとうございます。



5年生 稲刈り体験

10月9日(金)に稲刈り体験をさせていただきました。初めて稲刈りをする子どもたちが多く、鎌を使うのも慣れない手つきだったようですが、一生懸命作業を行いました。

田んぼのお世話をしてくださった菅原さんからは「1株の稲から2000粒、2500粒(約茶碗2杯分)のお米が穫れること、だから大事に丁寧に稲刈りをする」と教えていただきました。田植えや稲刈り体験をすることによって茶碗1杯分のご飯を食べるまでにはたくさんの苦労があることを実感し、お米を残すのは農家の方に失礼だから、お米を大切にしようと感じたようです。