

村上小食育新聞

第8号

毎月十九日は
食育の日です。

6年生 給食の献立づくり チャレンジ！

6年生は2学期に家庭科で「1食分の食事について考えよう」という学習をしました。

最初に、家族のことを考えた1食分の食事内容を、栄養のバランスが良くなるように主食・みそ汁・主菜・おかず（主菜）・足りない物を補うおかず（副菜）を組み合わせる考えました。献立を見直す作業では、普段の給食の時間の食指導で学んできた知識を活かし、3つの食品のグループのどれが不足しているかを考えて、栄養バランスのよい1食分の献立を完成させることができました。

他のグループからアドバイスを
受け、自分たちの考えた給食の献立を真
剣に見直す6年生



次はいよいよ、グループに分かれて、給食の献立づくりにチャレンジです。前回の献立づくりの経験を活かし、更に、使用食材に旬の物を取り入れたり、全校のみんなが残さず食べることができるように、野菜を細かく刻んで挽肉と混ぜるような料理を考えたり、アイディア満載でした。給食室で調理員と栄養教諭が相談をして、1組と2組から各1献立を1月の給食に取り入れることになりました。

6年生が全校のみんなのことを思いながら考えた献立です。当日は、味わっていただきたいと思います。



6年1組 6班《栄養満点食メニュー》



6年2組 4班《旬の食材を食べよう》

給食委員会

トリプルSレンジャー

19日からの給食週間に先駆け、14日の児童朝会で、給食委員会の発表が行われました。タイトルは「トリプルSレンジャー」です。1つ目のSは『3色』（赤・緑・黄色の食品のグループ）、2つ目のSは『食材』（3つ目のSは『そろえよう』です。給食委員会5人の息の合った劇は、児童の印象に残ったようです。劇を受けて当日の給食の時間に、給食の食材で3色の食品のグループを確認している児童がみられました。

3色、食材、そろえよう！！



チームワークもバッチリ！！

ドリームルームが リニューアル！

リニューアル！

10月頃から、ドリームルームを食育ルームとするために、コッコツと食育掲示を行ってききましたが、3学期から本格的にオープンすることができました。部屋の名前は変わらず「ドリームルーム」です。以前、野菜ソムリエの木村正晃さんが5年生に「夢（ドリーム）を叶えるには、まず健康であることが大切。そのために、食は重要である。」と言われている言葉を思い出して、リニューアルしました。

リニューアルオープン当日、早速食育カルタや絵本、掲示物などを楽しんでいる子どもたちで賑わいました。



給食週間（1月19日～23日）

調理員さん いつもありがとう

給食週間では、いつもお世話になっている調理員さんに感謝のメッセージをプレゼントしました。調理員さんの仕事の苦労や工夫なども考えながら作ったメッセージカードは、とても心が温まるものばかりでした。



《2年生のメッセージカードから》

ちゅうりいんさんへ
いつもおいしいきゅうしよくをつくってくれてありがとうございます。いつもおいしいきゅうしよくをぜんぶたべています。あと、きゅうしよくでしらないなかつたことがあります。それは、きゅうしよくには赤・みどり・きいろのたべものがあることです。 2年1組 山貝明美

調理員さんが手洗いで使用する爪ブラシ



●西日本グルメツアー

1月19日の給食日より給食週間号でお伝えしたとおり、今年度の給食週間の献立テーマは西日本グルメツアーです。西日本の4つの県（愛知県、山口県、高知県、熊本県）と、村上市メニューとして村上市出身の野菜ソムリエである木村正晃さん考案の「村上牛の梅しばサラダ」を取り入れた献立を実施しました。詳しい献立説明については、給食日より給食週間号をご覧ください。

給食を通して、各地に伝わる食文化や歴史を学ぶ良い機会となったようです。



19日（月）愛知県の料理
ごはん、牛乳
みそカツ、煮酢あえ、五菜三根汁



20日（火）山口県の料理
ごはん、牛乳
ふぐの唐揚げ、大平、ほんかん
ゆずきちあえ

毎月19日の食育の日発行している食育新聞ですが、今月は「給食日より給食週間号」の発行日と重なったため、23日の発行にさせていただきました。