

村上小食育新聞

第6号

毎月十九日は
食育の日です。

四年生 鮭料理調べ その2

総合的な学習の時間に、グループに分かれ、学校の近くの鮭料理のお店を四店、訪問しました。お店では、目の前で鮭をさばいてくださったり、様々な鮭料理を教えてくださいました。また、お店の方から、「鮭をさばくときは、祈ってから包丁を入れる。」「鮭は神様の贈り物である。」「という話を聞き、村上の人の鮭への思いを感じることができたようです。

鮭料理の発表会では、イコボヤ会館の奥村館長さんから、「四の鮭からだけだけの料理がいつかあるのは、村上だけ。無駄なく食べるのは大切に思うから。」。村上の鮭の食文化を大切にしていほしい。」というお話がありました。



鮭の学習が深まるにつれ、次第に子どもたちからは「村上の鮭をもっと色々な人に知ってほしい!」「村上の鮭の食文化を大切にしたい!」という声が上がってくるようになりました。四年生は今、そのために自分たちでどんな活動ができるか、みんなで話し合っています。



PTA保健体育部主催

「わくわくクッキング教室」

文化祭当日には、PTA保健体育部主催の「わくわくクッキング教室」が、開催されました。講師に栄養士会村上支部の本間てるみ先生を迎え、「自分で作れる!野菜たっぷりメニュー」という内容で調理にチャレンジしました。作った料理は次の三品です。

- ・ オープンオムレツ
- ・ 野菜たっぷりすいとん汁
- ・ 米粉のプラーマンジエ
- ・ オムレツをひっくり返す時には歓声が上がったり、プラーマンジエの固まっていく様子を見て喜んだり、楽しんで調理をしていました。



参加した三年生男子。包丁使いもなかなか上手です!

日曜参観 ～食育の取組紹介～

食育講演会

スーパー食育スクール事業の一環として、食育講演会を開催し、大勢の保護者の皆様に参加していただきました。

当日は、テレビのコメンテーターとしても活躍している千葉県の夏見台幼稚園・保育園 園主 鳥居徹也さんから「子どもの自己肯定感を育てるために」という講演をしていただきました。講演の中で、子どもの自主性を育てるためにも食育は大切であるということ、幼稚園・保育園での実践を通して話されていました。



食育に関する授業

一年生は「たっぷりねて、たべようね あさごはん」という内容で、早寝・早起きとバランスの良い朝ごはんの大切さについて学習しました。また、三年生では、学校歯科医の佐藤博明先生を講師に招き、「食べること・かむことの大切さ」について、お話を聞きました。子どもたちからは、「かむことは大切だから一口三十回かんで食べたい。」という感想がたくさん書かれました。



五年生 味覚の教室

村上出身の野菜ソムリエ、木村正晃さんから、五感を使って食べ物を楽しむ楽しさを学びました。

味の基本である五味(塩味・酸味・苦味・甘味・うま味)を実際に味わったり、人間は、舌だけでなく目や鼻などの「五感」を使って味を感じ取っていることを実感したりしました。

中には、だし汁を飲んで、「これは、昆布とかつお節だ。」と言い当てる子もいました。



講師の本間先生からは、バランスのよい朝ごはん作りについても、お話していただきました。



おいしくできました!

自分の夢を叶えるためにも、しっかりと食事をとって、健康な体を作ってください。

授業の最後には、木村野菜ソムリエさん手作りのチーズケーキを、五感を使って味わいました。



健康標語 コーナー

市で健康標語を募集しました。市内小学6年生から298作品の応募がありました。

最優秀 1作品
優秀賞 4作品

最優秀作品



村上市 健康標語 最優秀作品

「飯食べ やる気 スイッチ 全開だ」

六年二組 菅原岳心