

村上小食育新聞

第4号

5年生 「いただきます」

道徳の時間にマナーについて考える「いただきます」という授業を行いました。子どもたちはマナーは相手のためでもあり自分のためでもあると話していました。その理由はみんなが嫌な思いをしないから、自分も相手も楽しく食べられれば気持ちが良いから、作ってくれた人に感謝の気持ちが伝わるからと言っています。

授業をするにあたって、保護者の皆様に食事のマナーに関することでお子さんへの願いを書いていただきました。ご協力大変ありがとうございました。

○一緒に食事をしている人たちが不愉快な思いをせず、皆が楽しい時間となるよう心がけてほしい。

○自分だけでなく食事をする相手のことを考えてほしい。

○大人になった時に恥ずかしくないようにマナーを身に付けてほしい。

○食事を作ってくれた人のことを考え、食事の感想を言ってほしい。

○作ってくれた人に「いただきます」「こちらこそごちそうさま」を言ってほしい。

○日々、「ごはんが食べられることを有り難いと思ってほしい。

○正しくきれいなはしの持ち方で食事をしてほしい。

保護者の方々の願いも受けて、食事のマナーが身に付くよう今後も指導に努めてまいります。



毎月19日は

食育の日です。



♡形のきゅうり!!

全校ファミリー給食

7月9日に1年生から6年生までの縦割り班で会食をするファミリー給食が行われました。この日の一番の目玉は『リザーブケーキ』でした。予め班でいちごがチョコの2つの味から1つを選んでおき、それを6年生が切り分けるというものでした。

味を決める時に「僕はチョコが苦手だけど、みんながチョコがいいなら良いよ」と譲ったり、休みの人のケーキが余った班は「6年生が食べれば良いよ」と切り分けてくれた6年生を感づいたり、班のみんなで仲良く会食することができました。



3年生も進んで手伝うよ!!

調理員さんとも一緒に。にこにこピース!!



1年生 きゅうりじょうゆのひみつを みつけよう

給食がおいしい秘密は何か探るとい授業で次の3つの秘密があることが分かりました。

ひみつ1 たくさんの材料が使われている

ひみつ2 肉・魚・卵・豆腐や大豆が順番に献立に入っている

ひみつ3 旬の食べ物が使われている

子どもたちはその日の給食から、秘密が本当に隠されているのか関心をもちながら給食を食べていました。給食でメロンが出たときには、「夏が旬の食べ物だからおいしいんだ」と喜んで食べていました。またほうれん草、青梗菜、小松菜を実際に見比べ、

その後の給食で「使われている野菜はどれか」の給食クイズにも取り組みました。実際に味わいながらその違いに気付くことができました。

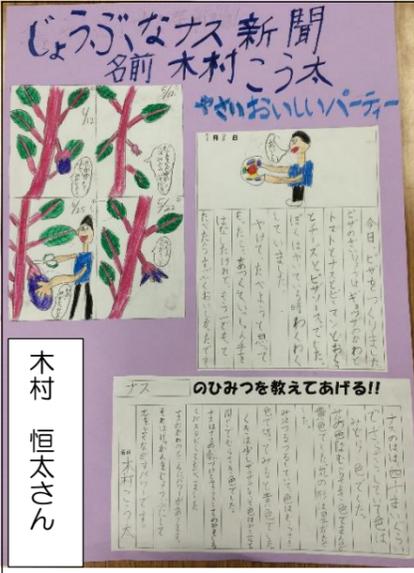
これからも食材に興味をもつて食事を楽しんでほしいと思います。



2年生 やさいを育てよう

2年生は生活科で一人一鉢野菜を育てる活動をしています。そして育てた野菜の花や葉、実、背丈等について観察し気付いたことをまとめ、「かんさつはっぴょうかい」を行いました。ミニトマト、なす、オクラ、きゅうりのグループに分かれ、「きゅうりの葉はさわるとシャーと音がします」や「なすの花の真ん中は小さなバナナのように見えます」などとそれぞれの野菜の特徴や気付いたことを発表しました。

さらに児玉栄養教諭からそれぞれの野菜の栄養や働きを聞き、それぞれの特徴や違いに気付くことができました。



スーパー食育スクール

事業推進委員会

7月2日、スーパー食育スクール事業推進委員会が行われました。本年度も食育の専門家ら5人を構成メンバーとし、新潟医療福祉大学の森泉哲也教授からは研究の分析をしていただきます。委員会では食習慣の改善が学習意欲の向上につながることを科学的に検証する実施方針を承認していただきました。

偏食の少なさや食事のときの会話の多さ、決まった時刻に寝起きする習慣などが、学習意欲の高さと関連することが昨年度の研究より分かり、今年度はこれらを中心に改善を図る取組を進めていきます。

保護者の皆様にはご協力をお願いすることがあるかと思いますが、よろしくお願いいたします。

6年生「家族と一緒に Happy Breakfast」

家族が喜ぶ朝食のメニューを考え、家族や友達にアドバイスをもらいながら6年生自身が調理をし、家族と一緒に食べました。その一部を紹介します。

☆家族が喜ぶために気を付けたこと

朝あまり食べない野菜を増やす

調理における工夫・がんばったこと等

野菜嫌いな弟のために弟が好きな卵料理の中に少しプロックリーを入れて食べやすくしました。早起きをしたので寝ぼけて、卵がこげないか心配だったけれど、上手にできました。これから早起きをした日は朝食を作りたいです。

お家の方から

野菜が多く使われていてパランスの良い朝食だったよ。弟もプロックリー入りのオムリツを喜んで残さずに食べていて、良かったよ。また作って欲しいな。



鈴木 千景 さん

☆家族が喜ぶために気を付けたこと

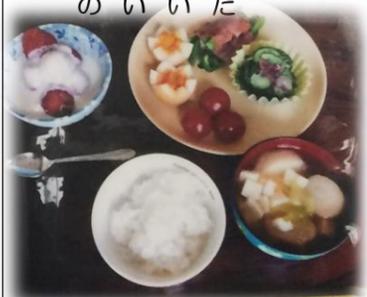
あまりおもたくなけれど栄養がとれる朝ごはんにする。

調理における工夫・がんばったこと等

思ったより時間がかかった。家の人にはアスパラをゆでたお湯で卵をゆでることなど時間を短くする工夫を覚えてもらった。アスパラのベーコン巻きはアスパラが足りなくて、ピーマンを使ったけどおいしかった。メニューが2品変わったけどちゃんとできてよかった。またやりたい。

お家の方から

親はそれほど手を出すこともなく、一人でよくやっていたと思います。これをきっかけにまたパートナーがふるえるのではないかと楽しみです。いつも食の細い下の子も喜んで全部食べていたのも嬉しかったです。



鈴木 結子 さん

☆家族が喜ぶために気を付けたこと

朝は時間がないから、後片付け簡単でおいしい料理を作る。

調理における工夫・がんばったこと等

ほくは夜ご飯として作ったので、時間はあったけれど、これを朝作ると思うと大変だなと思いました。ほくは家であまり料理をしないので、とても難しかったです。玉ねぎを切る時にお母さんに「手を切らないでよ」と何度も心配されました。今度は一人でいろいろなものをつくりたいです。

お家の方から

時間はかかりましたが、一つの工程を丁寧に頑張っていました。料理をする母親と祖母の大きさを実感したよつです。(父)



前田 奏多 さん

☆家族が喜ぶために気を付けたこと

心をこめて作る。

調理における工夫・がんばったこと等

オムレツは野菜の卵とじみたいになって失敗しちゃったけど、おいしいと言ってもらってうれしかったです。そしてオムレツに入れるじゃがいもは水にさらしてからレンジでチンするとやわらかくなるとアドバイスしてもらってそれ通りに作ったらじゃがいもがやわらかくなってすぐ火が通りました。またちがう料理にもチャレンジしてみたいです。

お家の方から

とってもおいしかったです。サラダなど野菜の彩りも良くステキな食事でした。これからも時々作ってくれるそうです。楽しみです。



高橋 咲紗 さん

☆家族が喜ぶために気を付けたこと

短時間で作れる料理

勉強したことを生かして「エコクッキング」をします。

調理における工夫・がんばったこと等

工夫した所は、火が通りにくいにんじんなどを細かく切った所といり卵がフライパンにくっつかないようにしたことです。失敗した事は、野菜のために入れたハムを一枚ずつ分けなかったため、そのハムがとれなくなったり、味がこくなりまして。けれど、喜んでもらえたのでよかったです。

お家の方から

左利きの為、包丁使いが不安でしたが、本人は楽しそうに切っていました。



稲垣 里菜 さん

☆家族が喜ぶために気を付けたこと

栄養がきちんととれる朝食にする。エコクッキングにも力を入れます！

調理における工夫・がんばったこと等

私は「パッチリ野菜が食べられる朝食」でよかった点は2つあります。1つ目は野菜のための野菜の切り方を工夫したこと。にんじんはやわらかくなるように厚さをうすくしました。2つ目はちくわの切り方です。1本まるごとじゃなくてなめに切りました。作るのに30分くらいかかりました。みんなよろこんでいたのでうれしかったです。これからもお母さんの料理を手伝って料理をするのを好きになりたいです。

お家の方から

野菜の切り方を教える「そっか〜」と納得し楽しそうに料理を作っていました。



伊與部 紬 さん

☆家族が喜ぶために気を付けたこと

3色きちんと入れてパランスが良い朝ご飯にする

調理における工夫・がんばったこと等

野菜のためは、水分をぬいたけれど、弱火でいためてしまつてシャキシャキしなかったけれど、ハムをかざしてみました。色どりが良くなったのでよかったです。みそ汁は味がちょうど良く、具もよく火が通っていました。卵は、すくくふわふわしていて、とてもおいしかったです。とても喜ばれたのでまた作りたいです。

お家の方から

家族のために一生懸命作ってくれました。どれも愛情たっぷりのものばかりで、すくおいしかったです！また作ってもらいたいと思います。



石川 葉菜 さん

☆家族が喜ぶために気を付けたこと

みんなが食べやすいように味をつける。うす味にする。

調理における工夫・がんばったこと等

ほくが朝食を作った感じは、お家の人の大きいです。ほくは家族全員の分を作りました。一番大変だったのはおみそ汁です。みそをこすときになかなかこせなかったので苦労しました。でもお母さんが教えてくれたのでできました。大変だったけど楽しかったです。また作りたいです。

お家の方から

目玉焼きは大きいフライパンを使うことすつ焼いたり、ハムを先に焼いておく等、手早くつくるために工夫しましたね◎



イラストや画像

加藤 響 さん