

# 村上小食育新聞

第4号

毎月十九日は

食育の日です。

## 朝食・睡眠しつかりとう月間

村上小学校では、九月を「朝食・睡眠しつかりとう月間」として取り組んでいます。二学期がスタートし、残暑の中、子どもたちは運動会練習、六年生は陸上大会の練習に励んでいます。夜は早めに寝てしつかり疲れをとり、朝は早起きをしてしつかり朝食を食べて、エネルギーを満タンにして登校してほしいです。

早寝・早起き・しつかり朝ごはん、運動会の日をベストコンディションで迎えましょう！  
(全校朝会での指導の様子)



夏休みの作品から・・・①  
4年1組 齋藤初花(上)  
4年1組 近藤李音(下)  
「絵手紙」



夏休みの作品から・・・②  
1ねん1くみ おだなつみ  
「やおやさん」



## 8つの生活にチャレンジ

「朝食・睡眠しつかりとう月間」と同時に、2学期から『8つの生活にチャレンジ』がスタートしました。今年度は、毎月一回、二回行ないます。食に関する項目としてはスーパー食育スクール事業での目標を踏まえ、「栄養バランスの良い朝食を食べる」があげられています。取組について、ご家庭からも、ご理解とご協力いただき大変ありがとうございました。

第一回目が終了しましたが、児童の振り返りや、お家の方からの感想を紹介します。

朝ごはんは、主食+主菜+副菜をそろえて食べることができて良かった。  
(四年生 女子)

栄養バランスの良い朝食をとれたかったので、次から頑張る。  
(五年生 男子)

自分で意識しながら生活できていました。特に頑張っていたのは朝食です。以前は、主食のみの日もあったりしましたが、朝からしつかりバランス良く食べるようになり、とても良いチャレンジ期間になりました。  
(一年生 保護者)

## 家庭科お手伝い日記

五年生と六年生は、夏休みの宿題で「家庭科お手伝い日記」に取り組みました。「家庭科お手伝い日記」は、家庭科で勉強した知識や技術を生かし、自分でテーマを決め、家庭で料理や手芸などに取り組んで日記にまとめたものです。料理についても、力作ぞろいでした。一部ご紹介します。

「パリパリサラダ」 六年一組 市橋快斗

揚げた中華麺と野菜たっぷりのサラダです！本格的！！



《作ってみた感想》  
パリパリサラダを作ったすごいと思ったことは、麺を揚げる時に小さかった麺が大きくなったことです。食べてみたらすごくおいしかったです。

「とりハム」 六年二組 菅原洋人



《作ってみた感想》  
肉を平たくするために、切ったのがむずかしかった。もっと、他の料理なども作ってみたい。みんなが「おいしい」と言ってくれてうれしかった。

## 学校給食地場食材利用拡大モデル事業

～地場産物をたくさん食べよう～

今年度、村上市は、十月～二月までの間、国の「学校給食地場食材利用拡大モデル事業」を受け、村上地区の小中学校では地場産物を多く活用した給食メニューを取り入れていきます。

八月の下旬に、木村野菜ソムリエさんが考案したメニューの試作会が行なわれました。実際に調理された品は次の通りです。

・そうめんかぼちゃの中華風サラダ

中華風サラダ

・さんまとかきのもとのマリネ  
・ブロッコリーのシンプルフライ  
・豚と柿のバルサミコ炒め  
・里芋ときのこのマカロニ

給食をおとして、地場産物の良さを子どもたちに伝えていきたいです。



里芋ときのこのマカロニ



豚と柿のバルサミコ炒め



ブロッコリーのシンプルフライ



さんまとかきのもとのマリネ



そうめんかぼちゃの中華風サラダ