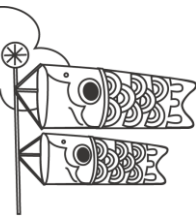


5月



# 食育だより

岩国市立灘小学校  
令和元年5月

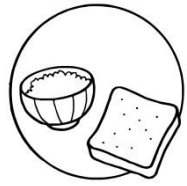
今月の給食目標「食事のマナーを身につけよう」

新緑がきらきらと5月の風に揺れています。さわやかな季節を迎え、子どもたちはますます元気いっぱいです。新年度が始まって1ヵ月、子どもたちも新しい環境に慣れてほっとしている頃でしょうか。しかし、季節の変わるこの時期は、緊張がほぐれて疲れが出やすい時期でもあります。

疲れをためないためにも「**早寝 早起き 朝ごはん**」を合言葉に元気に登校してほしいものです。

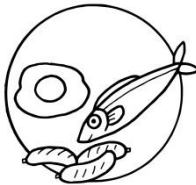
## 目覚まし朝ごはんて今日もばっちり！

成長期の子どもたちにとって栄養バランスの良い食事は大切なものです。朝ごはんは、1日の元気のもとになる大切な食事です。灘小学校の傾向として、朝ごはんを食べてきている児童が減ってきているようです。朝ごはんを食べることで栄養をとれるだけではありません。朝ごはんにたんぱく質を摂取すると体温が上昇し、午前中から脳の機能が活発になり、集中力が高まるという報告もあります。できれば、たんぱく質を含んだバランスの良い朝ごはんがとれると、勉強や運動にも、ますます頑張っ取組めそうですね。



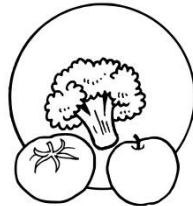
= 脳のスイッチ

黄



= 体のスイッチ

赤



= 腸のスイッチ

緑



1年生

## 給食もりもり、「おいしいよ！」



4月15日から1年生も給食が始まりました。6年生が給食の準備のお手伝いに来て、1年生に給食の運び方や食器の並べ方を教えてくれています。給食の配膳や運搬、ひとつひとつが大切な勉強です。教室に行くと「おいしいよ！」「全部食べられたよ！」「苦手だけどがんばったよ！」とロクに話しかけてくれ、元気いっぱいの1年生！初めての食材にも頑張っ挑戦しています。ぜひおうちでも給食の話をしてみてくださいね。

# 好ききらいを克服して味覚体験を広げよう！

「好ききらいが多くて、栄養が偏らないか心配です」「子どもたちのきれいな食品をだすと残すことが多くて…」など、食に関する好ききらいの悩みはつきません。

ただ、子どもたちの味覚や食べる意欲は日々変わっているので、昨日まで食べられなかったものが、友達と一緒に食べられたり、調理法を変えると食べられたり、ほんの小さなきっかけで好きになることも事実です。「きれいなものは食卓に出さない」のではなく、工夫して食べられるきっかけを作ることが大切です。子ども時代にいろいろなものを食べる体験をすることで、生涯にわたる食に対する興味や、関心が高まります。

子どもが苦手な食品として野菜類があげられます。これは野菜独特の苦みやえぐみの味を本能的に避けるためだと言われています。しかし、栄養面から見ても野菜類は全世代にとっても大切です。灘小学校の給食では、子ども達が野菜をしっかり食べてくれるように、ツナやささみを混ぜたり、食べやすい味付けにしたりして、少しでも食べやすくなるように工夫しています。



## 食事のマナーを考えよう！～配ぜん編～

次の、「あ～お」の中で、正しい配ぜんの仕方はどれでしょう？

給食でも正しい位置に食器を置いていますか？ 答えは、下に書いてあるよ！

配ぜんを正しい位置にすることで、きれいに食べることができます。



正解：い

## ☆給食試食会を実施します☆

日時：6月20日(木) 12:30～13:55

場所：会議室(2階)

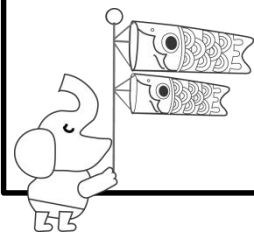
献立：麦ごはん チキンカレーシチュー ひじきのマリネ ゼリー 牛乳

灘小学校の子どもたちが実際に食べている給食を保護者の方にも体験していただき、子どもたちの給食時間も参観していただけます。

参加希望の方は、別途、申込用紙を配布いたしますので、代金を添えてお申し込みください。

食事のお手伝い、苦手な食べ物も一口は食べるなど何でもいので5月からの目標を考えて、おうちの人に見てもらいましょう！

# 5月は



# をがんばるよ！

お子さんと食を通じた教育について考えるきっかけにご活用ください。