



5月の給食目標

食事や後片付けを上手にしよう。



千代田区食育キャラクター

○ 給食当番になったら協力して準備しましょう。



○ 食事のときに心がけましょつ。



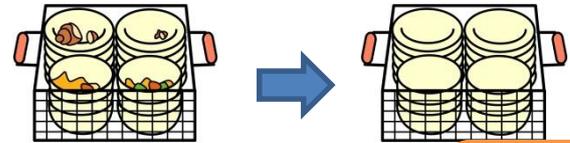
茶わんや汁わんはしっかり手に持って食べると、よい姿勢で食べられます。手のひらにのせ、茶わんのふちに親指をそえて持ちます。

○ 片付けを上手にしましょう。

・ 食器は気を付けて運びます。

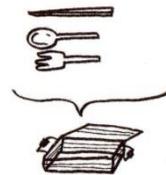


・ お盆や食器に食べ物が残らないようにします。



・ はし・スプーン・フォークは向きをそろえてもどします。

食器は同じ高さになるように重ねます。



・ 牛乳びんは、きれいにさらべてもどします。

5月の栄養目標

主食となるご飯・パン・麺などをしっかり食べよう。



食事の中心になる食べ物を「主食」と言います。ご飯・パン・麺などです。これらは「黄色の食べ物」といわれ、私たちの体を動かす「エネルギー」になります。しっかり食べるようにしましょう。



7ゴンのせ方

上のだん

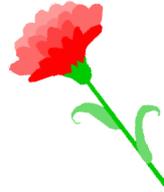
食器・おぼん・ボール
はし・スプーン等

下のだん

ごはんやおかずのバツ、
汁の入れ物 牛乳びん

※この絵のようにのせてください。

食育だより



平成26年5月
千代田区立富士見小学校
校長 山下理恵
栄養教諭 坂本靖子

食育は学校給食法や次のような食育の6つの目標に則り、活動します。

食事の重要性を理解し実践する。

心身の健康を育む食事を理解し自己管理能力を身に付ける。

食品の選択能力を身に付ける。

感謝の心を育む。

社会性を育む。

食文化を理解し尊重する。

1年生がグリーンピースのサヤむきをしました。



グリーンピース

グリーンピースはえんどうの一種で、実を食べます。カロテンやビタミンC、食物繊維などが豊富です。
冷凍や缶詰に加工されることが多いですが、旬の今頃のとりたてグリーンピースの味は格別おいしいです。

グリーンピースの実はどのようにしているのか予想します。



「目」と「手」と「鼻」を使ってグリーンピースを観察します。



たくさんのことに気づきました。



グリーンピースご飯・切り干し大根入り玉子焼き
じゃがいものそぼろ煮・豆腐とわかめのみそ汁
清見オレンジ・牛乳

1年生がサヤむきをした「グリーンピース」を使って、調理師さんが「グリーンピースご飯」を炊いてくれました。サヤむきの時には「グリーンピースにがて。」と言っていた児童も、給食の時には頑張って食べていました。他の学年でも「本当はグリーンピース好きじゃないけど、1年生がサヤむきしてくれたから全部食べた。」という声も聞かれました。

旬の食べ物を知ること、観察を通して食品に親しむことで、苦手な物にもチャレンジする気持ちをもてたようです。また、1年生は富士見小学校のみんなのために活動することの大切さを、他の学年はその活動に感謝する気持ちを育むことができたようです。