

給食だより

平成20年 11月号

豊島区立南池袋小学校

秋も深まり、朝晩の冷え込みが身にしみる季節になりました。これから季節は、風邪をひきやすくなります。風邪をひかないためには、食事をしっかりととり、睡眠を十分にとり外で元気に体を動かすようにしましょう。

外から帰ったら手洗いやうがいを忘れずにしましょう。

感謝の気持ちを忘れずに 食べられる幸福！

11月23日は勤労感謝の日です。私たちが毎日生活できるのも数多くの働きがあるからです。

毎日の食物は、作物を作っている人、食料を運んでくる人、その材料を使って調理する人、そして給食の時間に準備をする給食当番さんなどたくさんの人々のおかげによって、食べることができます。毎日の食生活を通して、みんなで食べられる幸福と感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

食べ物を大切にするためには

給食では

食べられる量を盛りつけ残さないようにしましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」心をこめてあいさつをしましょう

好き嫌いなくなんでも食べられるようにしましょう

あとしまつをしっかりしましょう。

家庭では

調理や保存をじょうずにして

無駄や廃棄を少なくしましょう。

- 買いすぎ、作りすぎに注意して食べ残しのない適量を心がけましょう。
- 賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- 定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し献立を工夫して食べましょう。

5年生が作った米を給食に！

5年生が5月22日に茨城県の田んぼに行って田植えをしました。収穫



までは農家の人がお世話をしてくれましたが、米は口にするまでにたくさんの手がかかります。10月3日に稻刈りに行き、収穫した大切なもち米です。このもち米は給食の献立「くりごはん」「中華おこわ」の中に入れました。炊きあがったごはんはピカピカに輝いていました。

食の授業 3・4年生

題材「体によい食事について考えよう」

10月11月は3年4年生に「食についての授業」を行いました。

①朝食をとることの大切さ ②早寝・早起き・朝ごはんの大切さ ③栄養による食品の分け方（3群の基礎食品） ④バランスよく食べることの大切さなどを学習しました。



子どもの声

- これから食事をしっかりとって、早寝早起きをしてじょうぶな体を作っていくたいです。
- 今日はならったことをお家の人におしえて、正しい食事のとりかたをしたいです。
- 毎日必ずうんどうをして体によい食事をしたいです。
- バランスを考え主食・主菜。副菜などをとるように気をつけます。
- くり出し六角形を作り、赤黄緑がわかりたのしかったです。
- 朝ごはんをしっかりと学校にいきます。

黄・赤・緑の食品のはたらきに、わけてみましょう。



くり出し六角形をみんなでつくりましょう！
全員完成しました。

授業後の給食は3年はリザーブ給食、4年はカフェテリア給食を行いました。

「食の授業」を行って児童がご家庭で授業の内容を話しました。保護者の方々から、いろいろなご感想をいただきました。

保護者の感想

- 好き嫌いしないで何でも食べることが大切だと今日の授業で理解できたようです。
- 今後もさらにバランスのよい食事、早寝・早起きに気をつけていきたいと思います。
- いろいろな種類の食材を使って料理するように心がけます。
- 朝食について先生のお話をうかがえたり、考えたりでき、よい機会をもててとてもよかったです。
- 勉強したことを家で話し合えてとてもよかったです。

4年生のカフェテリア給食

自分にふさわしい量や食事内容を摂取しバランスのよい食事を考え選択できるようにすることをねらいとして実施しました。



- ごはん
- 肉料理 魚料理 卵料理の中から2つ選べます。
- 3つの野菜料理から2つ選べます。
- 牛乳・デザート