



日立木小学校 平成28年度12月号

10月から11月にかけて、食育の授業をしました。

1年生・・・中村第一中学校の栄養教諭 草野みゆき先生にきていただき、「たべもののひみつをみつけよう」をしました。紙芝居をよんでもらったり、給食に出る食材がどの栄養になるのかを考えたり、げんきなからだをつくるためには、どうしたらよいのかを考えました。最後に子どもたちから、「やさいをちゃんとたべる」と感想の発表がありました。



2年生・・・1年生と同じ草野みゆき先生に、「たべもののひみつをしろう」をしました。食べ物には、3つの種類があることを教えていただきました。最後に感想を書いてもらうと、「にがてなものでも食べないと、びょうきになったり、大きくなれなかったり、力がでなくなるのわかりました」とひみつを知ることができました。



4年生・・・保健福祉事務所の 阿部ひろみさんに来ていただき、生活習慣病にならないためにどのような生活をすれば良いのかを教えてくださいました。



5年生・・・南相馬市在住の栄養士 西千エ子さんに来ていただき、「朝ごはんの大切さ」について教えていただきました。



6年生・・・1・2年生と同じ草野みゆき先生に来ていただき、「栄養のバランスと食事の量について考えよう」をしました。自分たちで、食品カードを使ってバランスの良い献立を作ることができました。



どの学年も、栄養や食事の事を専門の先生に教えていただきました。3年生は、2月の授業参観の時に5年生でお世話になった、栄養士の西千エ子さんに食育の授業していただく予定になっています。

きゅうしょくだより



11月4日に給食試食会を実施しました。

試食会には13名の保護者の方がみえて、子どもたちと一緒に給食を楽しそうに食べていました。その後のアンケートで、「スープの味が薄かった。」という意見の方が数名いましたので、学校の給食の味つけについてお知らせしたいと思います。



**学校給食のスープ・みそ汁は、
塩分を5%にしています。**

今回の給食は、どんぶり物だった事もあり、スープの味が薄く感じた方も多かたようですが、給食1回の塩分量は、2.5グラムを基準としています。



小学生の1日の塩分量は、5～7グラム(塩小さじ1が、5グラム)と考えると、薄いとを感じるくらいのスープやみそ汁が体には良いという事になります。



ご家庭の味付けの参考にしてください。

給食のお知らせ

12月22日(木)終業式 給食があります。

※ **3学期の給食開始は、1月11日(水)です
1月10日(火)始業式は、お昼を食べずに帰ります。**