

食育健康だより

5月号

令和5年5月12日
横浜市立末吉小学校
校長 高山 和宣
栄養教諭 佐久間 直緒美

【4月の掲示による食育指導】

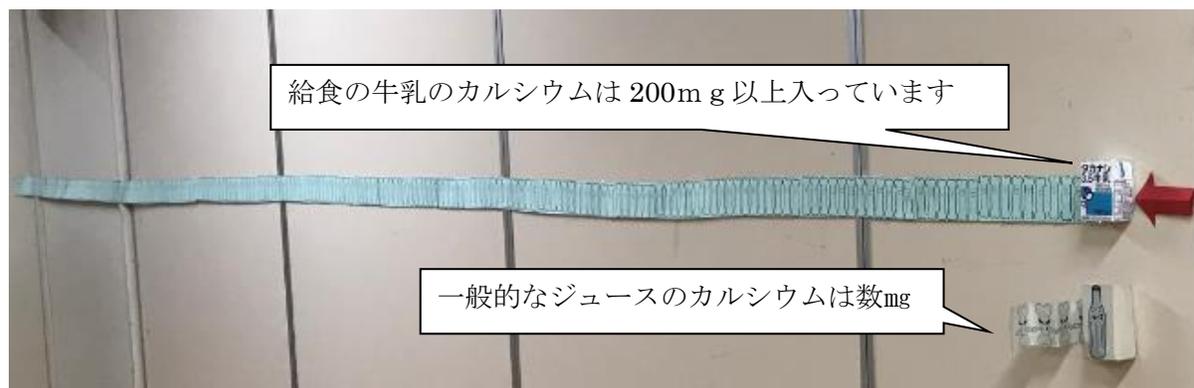


4月は、春が旬の食品を給食室前に掲示しました。30cmの竹の子が、2週間であつという間に2mの竹になる写真に説明を加えたり、給食で出る食材を紹介したりしました。教室に掲示する5月の献立表にも旬の食材を使っている日に、その食材の絵を挿入し、自ら子供たちが旬の食材

に気付いてもらえるよう工夫しました。献立表には、クイズを出し、翌月の献立表で回答する形にしています。例えば4月のクイズは、給食でほとんど毎日出る飲み物は何か問いました。牛乳が正解ですが、なぜ毎日牛乳が出るのか、その理由をランチルームの掲示スペースに貼りました。



カルシウムの「カルちゃん」=カルシウム1mgとして、200人以上のカルちゃんをつなげ掲示しました。

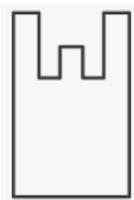


成長期の子供に必要な栄養素として、大人より多く必要なものの1つに「カルシウム」があります。アレルギーで牛乳を飲めない子供たちにも配慮し、牛乳以外で摂取しやすい食品紹介もしました。少しずつ、成長期に必要な栄養について話していきたいと思います。

【給食中の食育指導】 対象学年：2年生、3年生、5. 6組、4年生



5月の食育目標は「食事のマナーを身につけよう」です。給食中の指導はクラスごとにテーマを決めて行います。マナーの食育目標は、6つの食育目標のうちの「社会性」に当たります。背中を伸ばし、食器を手にもって食べるよい姿勢について指導します。背中を伸ばすことで口から入った食べ物がスムーズに胃腸に届き、お互い気持ちよく明るい雰囲気になることも伝えたいと思います。



【プラスチックごみの削減取り組み】

ストローのバイオマス化やレジ袋の有料化など、地球を守るプラスチックごみの削減取り組みはご存じの通りだと思います。学校でも4年生の社会科や総合的な学習でゴミについて学ぶ機会があります。給食でもプラスチック製容器のゼリーを手作りにしたり、ゴミ袋でなくバケツ（ゴミ箱）を配ったりしてリユースできるようにしています。5月9日のアイスクリームの日にアイスを出した際も、これまで提供していたゴミ袋を使うのではなく、ごみの削減につながるごみの分別方法を子供たちに呼びかけました。人間の出したプラスチックごみは、海を經由し、食物連鎖でまた人間が食べてしまうというサイクルになっています。ご家庭でも話題にさせていただき、持続可能な世の中にしていく小さな行動をしていただけたらと思います。

【児童机対面での給食開始】

新型コロナウイルス感染症が5類になり、グループでの給食が始まりました。クラスの状態によつての開始になり、まだ全クラスではありませんが、これから子供たちの笑顔がたくさん見られる日に戻っていくことと思います。