

食育だより10月号



令和5年10月13日
横浜市立都田西小学校
校長 三橋 淳子
食育推進委員会

* 10月の献立から

○食欲の秋、収穫の秋を感じられる献立にしました。

(かつおのあんかけ、煮魚(さば)、ふくめ煮、秋味ごはんの具、きのこスパゲティ)

○十三夜(10/27)にちなんだ献立として、「さつまいもと栗の甘煮」を取り入れました。

○旬の食品を多く取り入れました。(さば、かつお、さけ、さつまいも、さといも、栗、しめじ、えのきたけ、りんご、みかん)



* 都田西小の給食

○今月の横浜市内産野菜はキャベツ・こまつなの予定です。



* 「毎日コツコツ骨貯金カード」へのご協力、ありがとうございました。

夏休み中の「毎日コツコツ骨貯金カード」の記入にご協力いただきましてありがとうございました。
児童のふりかえりと保護者の方からの内容を紹介いたします。

児童のふりかえりから

- ・毎日カルシウムが多い食べ物を食べることは難しかったけれど、ちゃんと食べられてよかったです。またカルシウムの多い牛乳はがんばって飲んでいました。
- ・昨年よりも運動のところがカルシウムのところにもたくさん丸がついていたので、これからもそのことをいかしたいです。

保護者の方から

- ・いつもよりお手伝いをしてくださいました。掃除をしてくれたり、一緒に料理を作ってくれたりしました。料理をしている時には、どんな食料にどんな栄養が含まれているのかに興味をもってくださっていました。今後も続けてくれるといいです。頑張りました。
- ・毎日牛乳を飲んだり、家の中でも運動をしたり、お買い物のお手伝いもしてくれました。これからも続けてほしいと思います。

* 2年生特別活動から

9月21日(木)、22日(金)に2年生の特別活動の時間に栄養教諭と担任で「大きなおたよりのひみつ」の内容の活動をしました。子どもたちには「大便とは大きなお便り」であることを伝え、「野菜をきちんととる・よくかんで食べる・冷たいものを食べすぎない・トイレをがまんしない」、「夜よく寝ること・適度に体を動かすこと・食物せんいの多いものを食べることは元気な生活につながっていることを確認しました。免疫細胞の8割から9割が腸内器官にあると言われています。



ワークシート 児童のまとめから

- ・トイレをがまんしていたから、こんどからがまんしないようにする。こんどから9時にねたいと思いました。
- ・まいにちやさいをたべて元気にうんどうをし、これからもたくさんねようと思いました。
- ・おなかのたいせつなのがあって、だいじにしていきたいと思いました。早ね早おきをがんばりたいです。