

いただきます

さいしりつかなおかみなみしょうがっこう
堺市立金岡南小学校

きゅうしょく
給食だより

令和4年6月17日 第3号



まいつき
毎月19日は
しょくいく
食育の日

つゆ じき 梅雨の時期になり、じめじめと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすい時です。

しょくじ まえ てあら 食事の前に手洗いやうがい、せいけつ 清潔なハンカチを身につけるなど みちか えいせい き 身近な衛生に気を付けてすごしましょう。また、えいよう すいみん 栄養と睡眠もしっかりとって、げんき 元気にすごしましょう。



がっ しょくいくげっかん 6月は食育月間です!

しょくいくげっかん 食育月間

かえ 振り返ってみよう!
まいにち 毎日の
しょくせいかつ 食生活

4

しょくじ じゅんび あとかた 食事の準備や後片
づけなど、食生活でも
じぶん にできるお手伝い
をしていますか?



1



あさ ひる ゆう 朝・昼・夕の食事を大切に、
しょくた しっかり3食食べていますか?

5

「いただきます」や
「ごちそうさま」の
あいさつをして食べ
ていますか?



2

すききらいをしてい
ませんか?
いろいろう た もの た 色々な食べ物を食べ
て、げんき にすごしまし
よう。



6

かてい ちいき う 家庭や地域で受
け継がれてきた
りょうり 料理を、大事にし
て食べています
か?



3

いっかだん 一家団らんを大切
にし、なるべく家族
そろって食卓を囲
むようにしています
か?



7

しょくひん か ひょうじ 食品を買うときは、表示
をよく見えていますか?
あんぜんせい かんきょう はいりよ 安全性や環境に配慮し
た食品を、選ぶ力も大切
です。



平成十七(二〇〇五)年に食育基本法が制定されました。毎月十九日は「食育の日」、そして六月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも、学校全体で食育をしていくことが明記されています。給食時間をはじめ、さまざまな授業などで取り組んでいます。ふだんの食生活をふりかえってみましょう。





かなおかみなみしょうがっこう しょくいく 金岡南小学校の食育



まいとしきょういけいかく た じ き しょくいく ぜんたいいけいかく た しょくいくぜんたいいけいかく
毎年教育計画を立てる時期に、「食育」も全体計画を立てています。その食育全体計画に
もと 担任の先生は、毎日の給食時間に給食指導を通して「食育」をしています。また、
しえんがつきゅう じりつかつどう きゅうしよく きょうざい しょくいく とく
支援学級では、ホームルームの自立活動で給食を教材にした食育に取り組んでいます。
さらに栄養教諭と担任で連携して、各教科における食育の授業も実施しています。
えいようきょうゆ たんにん れんけい かくきょうか しょくいく じゅぎょう じっし
昨年ひきつづき 今年も、新型コロナウイルスの感染拡大を予防し、新生活様式をとりいれ
がっこうせいいかつ なか じっかのう しょくいく じゅぎょう おこな かつどうないよう へんこう じっし
た学校生活の中で、実施可能な食育の授業を行います。活動内容を変更したり、実施
じ き ちようせい おこな
時期を調整したりして行っています。



ねんかていか つく ちいき れんけい しょくいく 5年家庭科「みそ作り」～地域と連携した食育～

ねんせい しゃかい か こめづく がくしゅう かにんかていか た げんき ごはん とみそじゅう
5年生は社会科で米作りについて学習しています。また、家庭科では「食べて元気！ご飯とみそ汁」の
たんげん で、ご飯とみそ汁の調理実習を2学期に予定しています。

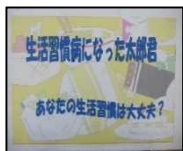


そこで、米からできている「米糍」を使って、みそ作りを行いました。地域と連携した食育として、堺市
の老舗「糍屋 雨風」さんを講師に招き、みそを仕込みました。

出来上がったみそは、2学期の調理実習で使います。また、実習後にみそを持ち帰り、家庭でみそ汁
を調理する宿題を出す予定です。



ねん しょくいく よ き せいかつしゅうかんびょう たろう 6年 食育の読み聞かせ「生活習慣病になった太郎さん」



6年生は4年生の時に、保健の学習で、よりよく育つためには「食事・
運動・休養と睡眠」が大切であると学習しています。

また、6年生の保健では、生活習慣病の予防について学習します。

そこで、食育の読み聞かせとして、「食育実践プログラム」より「生活
習慣病になった太郎さん」の紙芝居を読みました。病気が進行すると、
場合によっては命に係わる症状が出る生活習慣病ですが、健康のこ
とを考えるとよい生活習慣を実践することで、病気を予防できることを
学習しました。

児童のふりかえり より一部抜粋

- ★自分の好きな食べ物だけじゃなく、野菜もしっかり食べないといけないことを改めて知った。
- ★(自分は子どもなので)まだまだ(生活習慣病を)予防できるので、バランスよく食事をします。
- ★好きなものをすきなだけ食べていると、太郎さんみたいになっちゃうので、嫌いなものも食べようと思いました。