

いただきます

さいしりつかなお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10月19日 第6号



まいつきにち
毎月19日は
しよくいくひ
食育の日

10月は3R推進月間です。3Rとは、「リデュース（ゴミをなるべく出さない）」「リユース（再び利用する）」「リサイクル（再び資源にする）」のことで、限りある資源を有効に使うために、また、地球にやさしい循環型の社会をめざして、さまざまな取り組みが進められています。

身近な給食の時間では、ゴミを分別して集めたり残さず食べたりすることが、この取り組みにつながっています。

給食でも資源を大切に

食べ残しを減らす



栄養バランスのとれた給食を残さず食べることができると、体が元気になるだけでなく、ゴミの減量にもなります。（食べ残しはゴミとして廃棄しています。）

ゴミの捨て方に注意する



ゴミの出し方にも注意し、地域のきまりに従って分別して捨てましょう。

給食でも、プラスチックゴミとその他（紙など）のゴミを分別して教室で集めて、給食場へ持って行っていますね。

3Rに関心を持つ



給食の牛乳パックは、調理場で洗ってから、リサイクル業者に回収してもらっています。

ふだんから、食品や資源のむだをださないように、気をつけましょう。



食品ロスのことだけを考えれば、給食には児童のみなさんが好きなものだけを出しておけばよいのですが、教育活動の一環ですのでそのようなことはしていません。

学童期のみなさんは、はじめて出会う食品や料理に挑戦しながら、自分なりの食事の姿勢を作っている最中です。そうした食に向かう姿勢の一つとして食品ロスの視点も大切にしながら、食育をすすめていきます。





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



がつ がつ おこな しょくいく しょうかい
9月～10月に行った食育を紹介します。

ねん しょくいく よ き ふたり 4年 食育の読み聞かせ 「二人のユースケ」

ある日、小学生のユースケくんのところへ、三十歳になった未来の自分がやってきて、健康の大切さを教えてくれます。
子どものころから、健康な生活習慣を身につけておくことの大切さを、未来の自分から聞き、ユースケくんはこう言いました。
「健康の大切さって、おとなになってから分かったんじゃないや遅いってわけか。だからおじさんは、ぼくに会いに来たんだね。」



4年生は、体育科 保健の学習で、健康な生活のためには「食事」「運動」「休養と睡眠」が大切であると学びます。その中でも「食事」に関しては、栄養バランスのよい食事をするために、多くの種類の食品をとることが大切であると学習します。
また、骨の成長に関係の深いカルシウムは、成長期に欠かせない栄養素であることも学習します。

そこで、この保健の学習と関連させて、栄養教諭が食育の読み聞かせを行いました。

ねん とくべつかつどう た もの 2年 特別活動 「食べ物のなかまわけをしよう」

この学習の導入では、食べ物のなかまわけゲームをします。一人ひとりずつ食べ物の札を持ち、思い思いの「なかま」で集まるゲームです。例えば、「白い色をした食べ物のなかま」として「牛乳」「だいこん」「とうふ」が集まったり、「カレーライス の材料のなかま」として「肉」「じゃがいも」「たまねぎ」「にんじん」が集まったり…といった感じです。

その後、食べ物は「はたらき」によって3つのグループにわけられることを学習し、今度はそれぞれの「はたらき」で食べ物をなかまわけしました。色々な食べ物を食べるとしても、同じ「はたらき」の食べ物ばかりを食べるのではなく、「3つのはたらき」のグループの食品を組み合わせることで大切であると学習しました。



ぜんがくねん きゅうしょく じかん しょくひん うた どうが 全学年 給食の時間 「食品ピラミッドの歌の動画」

毎月19日「食育の日」の給食時には、食育に関係する曲を放送しています。その中の1曲「食品ピラミッドの歌」は、堺市の小学校に勤務するある栄養教諭が作詞作曲した曲です。栄養3色での食品の分類と、それぞれの食べる量を伝える内容になっています。今月は、曲だけではなく歌の内容が分かる動画も、給食時間にテレビで視聴しています。

