

梅雨が明けると、夏本番の暑さがやってきます。急に熱くなるために食欲が低下して水分ばかりを摂りがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。

2年生食育授業「やさいとなかよくなろう」

6月18日（木）の参観日に授業を行いました。野菜には、「病気を予防する」「肌をきれいにする」「おなかの調子を整える」などの大切な働きがあることを学びました。また、実際に子供たちが普段食べている量と、健康のために必要な量を比較し、野菜が不足しがちなことにも気付きました。さらに、野菜のパワーが最も多く含まれている「旬」について学び、野菜をたくさん食べてほしいという願いを込めて、旬の野菜クイズをしながら楽しく学習しました。



野菜が苦手な子供は少なくありません。しかし、「食べたほうがよい」とわかっていても、すぐに好きになることはありません。野菜を栽培したり、おうちの方と一緒に料理をしたりすることで、野菜への興味や関心が高まることがあります。子供の頃は苦手だった食べ物も、大人になると食べられるようになることがあります。無理に食べさせるのではなく、「一口食べてみよう」と促したり、食べられたことをしっかりほめたりしながら、温かく見守っていただければと思います。

たんぽぽ学級食育授業「食事のマナーについて考えよう」

2年生と同じ時間、たんぽぽ学級でも食育授業を行いました。授業では、食事のマナーに関する〇×クイズを通して、正しいマナーについて学習しました。また、自分の食事の様子をふり返り、これから気を付けたいマナーを一人一つ考えて目標にしました。



給食時間の様子を見てみると、食器を持って食べていなかったり、口の中に食べ物が入ったまま話をしたりする姿が見られることがあります。そのような行動は、一緒に食事をする人を不快な気持ちにさせてしまうことがあります。

食事のマナーは、周りの人と気持ちよく食事をするために大切なものです。大人になってから身に付けようと思っても簡単ではないため、子供の頃から意識し、少しずつ習慣にしていけるとよいですね。

1年生保護者対象「給食試食会」

7月2日（木）に1年生の保護者を対象とした給食試食会を実施しました。当日は28名の多くの方に参加していただきました。子供たちが給食を配膳している様子や、食べている様子を参観していただいた後、給食を試食していただきました。



家では食べないものを食べているお子さんの様子に驚かれたり、久しぶりの給食を懐かしく感じられたりするなど、大変好評な試食会となりました。

アンケートの一部を紹介します。

- ・給食を作る工程を詳しく知れてよかったです。
- ・たくさんの配慮で、子供たちが安全に食べられていることを知りました。
- ・家では食べさせたことのない食材もたくさんあるので、いろんな食材を食べさせるよう、心がけたいと思いました。
- ・少し前にSNSで給食量が少ないと話題になりましたが、安心しました。
- ・季節の行事食は、家庭ではなかなか取り入れることができないのでありがたいです。
- ・朝ごはんはきちんととろうと思いました。

夏休みも規則正しい食生活を！

夏休みは生活リズムが崩れがちです。生活リズムを整えるためには、**規則正しい食生活**が大切です。夏休み明けも元気に学校生活を送ることができるよう、次のようなことに気を付けましょう。

① 1日3食、決まった時間にとる

生活リズムを整えるために、朝・昼・夕の3食を、毎日できるだけ同じ時間にとることが大切です。

② 冷たい物をとすぎない

暑いからといって、冷たい飲み物や麺類、アイスクリームなどばかりとっていると、胃腸が冷えて、夏バテしやすくなります。

③ 牛乳や乳製品をとる

牛乳や乳製品には、成長に必要なカルシウムが豊富に含まれています。給食がない夏休みでも、牛乳を飲みましょう。