食育だより No.1

令和５年６月９日
東広島市立郷田小学校

あっという間に春が過ぎ去り，紫陽花が色づき始め，梅雨の季節となりました。
遅くなりましたが，食育だよりもようやく第１号の発行となりました。今年度も学校給食を通して，心身の健康のために望ましい食事のとり方だけでなく，食事のマナーや感謝の心，郷土愛などを育んでいけたらと思います。献立表や食育だよりなどで情報発信していきますので，ご家庭でも給食のことを話題にしていただきたいと思います。

1年生の給食風景

順番に並んで手をきれいに洗います。

６年生が準備をしてくれていましたが，
自分たちでできるようになりました。

感謝の気持ちを込めて「いただきます」。

残さず食べられように
自分が食べられ量に調整
し，食べています。

毎日朝ごはんを食べましょう

１日を気持ちよくスタートするためには朝ごはんを食べることが大切です。朝ごはんを食べることで体温が上がり，体や脳が目覚めやすくなります。まずは朝ご飯を食べる習慣を**親子で**つけましょう。
朝ごはんを食べる習慣がある人は，**赤の食品・黄の食品・緑の食品をそろえて**食べるようにしましょう。

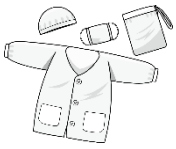
赤 主に体をつくる

黄 主にエネルギーになる

緑 主に体の調子を整える

※緑の食べ物：包丁を使わなくても準備ができるものから取り入れてみましょう。

給食着の準備



ありがとうございました

今年度から，給食着を個人用意にさせていただきました。４月からの給食に間に合うよう，準備していただきありがとうございました。
使用した週末には家庭へ持って帰りまので，洗濯して週明けには学校へ持ってこさせてください。
衛生的な給食配膳にご協力よろしくお願いします。

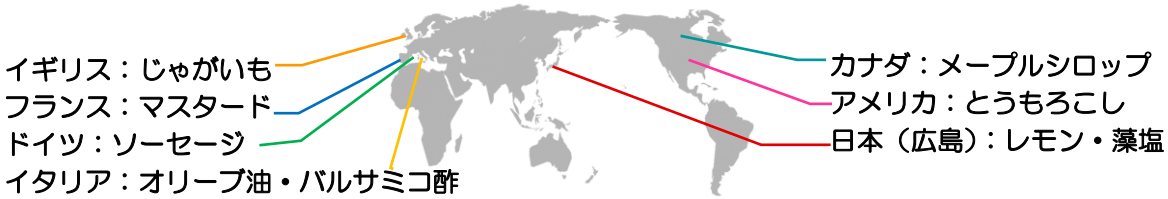
5年生　自分にできそうな家庭の仕事をみつけよう
～お茶をいれてみよう～

５年生の家庭科の授業で，ガスコンロを正しく使用して，お茶を入れる授業がありました。
最近では，電気コンロの家庭が多く，ガスコンロをつけたことがない児童がたくさんいます。ガスのにおいに驚く児童や火を怖がる児童，上手に点火できない児童などがいました。
また，温かい緑茶を家庭で飲んだことがない児童が少なく，「熱い」「苦い」となかなか飲むことができませんでした。今回は３種類のお茶を飲み比べてみましたが，「おいしい」「このお茶が好き」という声があがり，お茶の奥深さを感じてもらえたかなと思います。

〈授業の感想〉
- 緑茶は苦手だけど，おいしかった。
- 飲んだことのないお茶が飲めて，味もわかったし，良い経験ができてとても楽しかった。
- お茶を入れるだけでも，たくさん手間がかかることが分かった。

「G7 サミットサラダ」を食べて関心をもとう

５月 19 日から 22 日まで，広島県広島市でＧ７広島サミットが開かれました。
自分達が住む街で，このような世界的に大きな会議が開かれることはめったにありません。
そこで，児童にＧ７広島サミットに興味関心を持ってもらうため，また，みんなで盛り上げていくために，給食では「Ｇ７サミットサラダ」を食べました。このサラダは，７か国の代表的な食材を使用して，１つのサラダに仕上げたものです。食べ慣れない食材に困惑している児童もいましたが，世界の食べ物のハーモニーを楽しみました。
また，毎日飲む牛乳もパックが４月からサミット参加国を紹介するものになっていました。



郷田小学校リクエストのリクエスト給食が登場しました

昨年度の２月に，今の６年生が考えたリクエスト給食が，５月２４日（水）に給食に登場しました。
献立は「**牛丼・牛乳・フライドポテト・コールスローサラダ**」です。献立のポイントは「この給食はみんなに残さず食べてもらうために，**みんなの好み**や**栄養バランス**を考えて作ったこと。また，午後の授業もがんばれるように，肉などを使ったこと。そして，**いろどり**を考えたこと。」です。
いつもは，給食の残菜が学校全体で４kg近くありますが，この日は 1.7 kgととっても少なかったです。みんなに好評だったようです。

〈６年生へメッセージ〉
- おいしかったです！
- 考えてくれてありがとう！
- みんなの健康を考えて，赤・黄・緑の食べ物がそろっていて，みんなの好きなたべものだったので，食べやすかったよ。