



かわさき

令和3年度川崎小
学校だより
第17号
9月24日発行
文責 校長



2年 食育学習を実施

9月22日、安達中学校の栄養教諭、武藤先生をお招きして、2年生が食育の学習を行いました。

学習のテーマは「元気もりもりになる朝ごはんを考えよう。」です。朝ごはんを食べないと、元気がでない、パワーがでない、おなか痛くなるなどの経験を多くの子がしていました。そこから、朝ごはんをどんなことに気をつけて食べれば、より健康に過ごせるのかを考えました。まず、クロスワードパズルのように、仮名一文字ずつがマスに入った表から、そこに隠れている食べ物の名前をたくさん見つけ出しました。武藤先生は、子どもたちが見つけた食べ物を3つのグループに分類しました。「脳の目覚ましスイッチ」(炭水化物や糖類)、「体の目覚ましスイッチ」(タンパク質など)、「おなかスッキリスイッチ」(野菜や海藻など)です。3種類をバランスよく食べることで、より健康的で元気のある生活ができるということを学びました。また、朝ごはんをしっかり食べられない原因として、夜ふかしをして朝、起きられず、朝食を食べる時間がないこともあげられました。

学習のまとめに、子どもたちは、元気が出る朝食を食べるために、どんなことに気をつけたいかをワークシートに書きました。「早寝早起きをする。」「残さないで食べる。」「嫌いなものでも食べる」など、自分の生活を振り返って今後の目標を書きました。

“ほんとの空” 献立

安達学校給食センターでは2か月に1度くらいのペースで、各学校が考えた給食の献立を採用し給食を提供しています。その献立を「“ほんとの空” 献立」と言います。9月22日は、本校6年生が考えた献立でした。内容は、さつま芋ごはん、県産鮭の西京焼き、ほうれん草のソテー、きのこ汁、巨峰、牛乳でした。



6年生は家庭科の学習で学んだことを活用して、「旬の食材」「赤・黄・緑の栄養のバランス」「彩りよく」「みんなが好む食材」などのポイントを押さえつつ献立を考えました。鮭は「地域の生産者を支援」し「国産食材を学校給食メニューに拡大する」という目的で、無償で提供された「阿武隈川メイプルサーモン」でした。