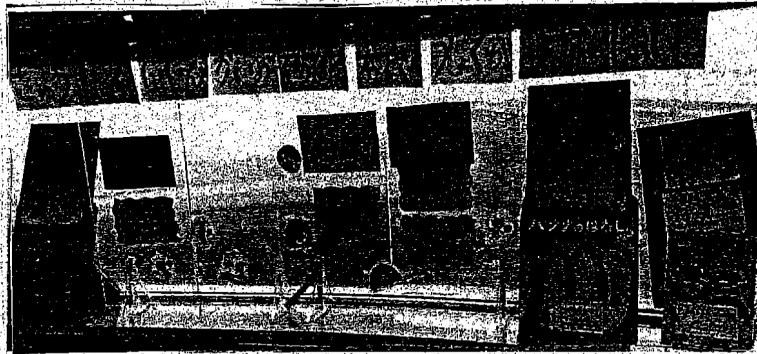


きゅうしょくだより 高砂小学校 11月

「今年は「秋」を感じる日が少なかったね。」との声が聞こえてきます。

「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」などをゆっくりと感じる時間は取れましたでしょうか。

「読書の秋」読書週間には、「給食委員会が選んだ本から…きゅうしょくとコラボ」を給食委員会の活動として行ってみました。



夏休みにかけて、各自「食」に関する本を探しました。

学校の本の広場や自宅のキッチンにあった料理本、書店に調べに行った人もいました。

図書の後藤先生に協力していただき、

展示もしました。それぞれに、この本を選んだ理由を、ばくばくタイムでお知らせしました。「バナナのはなし」を選んだクラスは、バナナが1本食べたいとリクエストもありましたので、高学年には1人1本付けてみました。

「芸術の秋」

夏休みの作品募集には、「きゅうしょくの絵」の募集がありました。

今回は15名の作品が集まりました。どれも、構図や内容が楽しく11月の授業参観、懇談会時に昇降口に展示させていただきました。

また、選ばれて教育委員会に展示された作品(今回の展示には入っていません)は、2024年1月17日から藤沢市役所で行われるきゅうしょくフェアで、会場に展示されます。

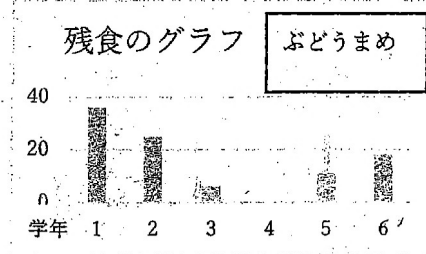
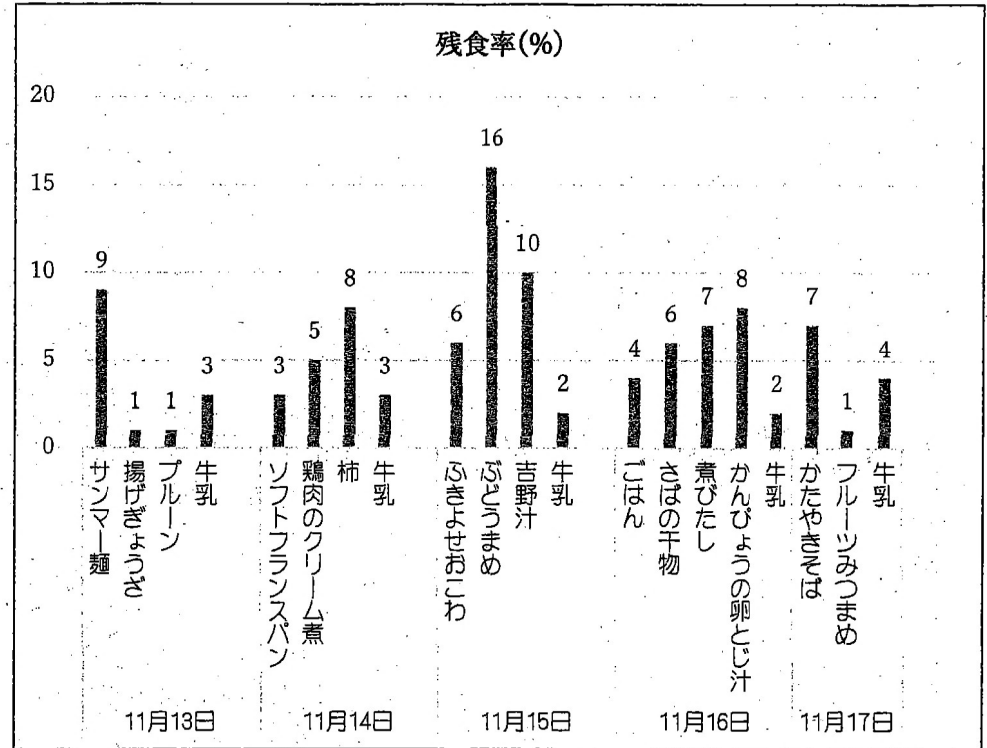


きゅうしょくフェアでは、教育委員会主催の6年生の児童、保護者を対象にした中学校給食試食会が予定されています。(くわしくは12月献立予定表でお知らせします。)

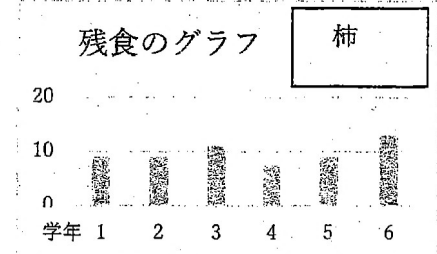
11月に「食べ残り調べ」を行いました。

今回は、欠席の多いクラスもありましたが、「ばくばくタイム」で、SDGsを考えてみようとして投げかけてみました。SDGsは、学年でも取り上げているところがありますので、今回の食べ残り調べを通して、感じてもらえるところがあったのかもしれない。

結果は下記の通りで、しっかりと食べています。(食数は680食)



「ぶどうまめ」は、ゆでた大豆を砂糖と少しのしょうゆで煮た甘い煮豆です。食べ慣れていないせいか、残りができました。4年生は残りがありませんでした。



「柿」ははじめて給食に登場しました。関根果樹園さんの柿で、クラスでは、初めて食べたけど食べられたとの声も聞かれました。(2年生は15日に実施)

「給食時間のおたよりから」せきねかじゅえんから かき がとどいたよ (11/14)
(全校へのおたよりなのでひらがなが多くなっています。)

たかすな小で、はじめてかきをきゅうしょくで出しました。ふじさわのせきねかじゅえんのせきねさんに、3年生がけんがくにいきました。3年生におはなしをしているところはぶどうばたけの下です。

にほんでは、かきはあきのくだものですね

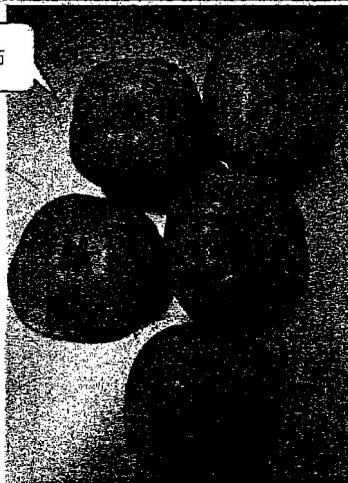


せきねさん



前川次郎柿

くだものや、やさいや、おこめもつくっています。たかすなしょうがっこうにとどける「かき」はおいしくなるようにいっしょうけんめいそだてていますので、はじめてのひとたべてみてください。(3年生は「よろしくおねがいます。」といっていました。)



ふじさわのとちで、ふじさわのみすで、ふじさわのくうきで、ふじさわのそらのした、そだった「かき」です。(ちさんちしょうですね。)

「かき」は、にほんでもかしからたべられていたくだもので、がいこくでも「かき」とよばれているそうです。でもみなさんはあまりたべたことがないかもしれないですね。きょうは、ぜひたべてみてください。

給食では、これからも地産地消の取り組みをしていければと考えています。

「おやつについて取り上げて欲しい。」とのご意見がありましたので、こちらをご家族でぜひ、読んでいただければと思います。でも、お菓子はやっぱり食べたいですね。ここにあるように、量(皿に半分とか…)や時間のルールを決めてみてください。

子どもたちが食べているおやつには、スナック菓子、チョコレート、清涼飲料水、アイスクリームといったものが多く見られます。しかし、こうしたおやつの食べすぎは、糖分、油脂、食塩のとりすぎにつながり、必要以上のエネルギーを摂取することで太りすぎの原因にもなります。また将来的には動脈硬化や糖尿病、高血圧といった生活習慣病になるリスクを高めます。さらに好きな時間に不規則におやつを食べていると、生活リズムも崩れてしまいます。おやつのとり方について、ご家庭でもぜひお子さんと一緒に見直してみましよう。

おやつとは?



おやつは生活にうらおいを与える楽しみの時間であるとともに、口や胃の小さな小児や、激しいスポーツをする人にとっては3食の食事を補う食事にもなります。

おやつ≠おかし 食育フォーラム11月号から



食事を補うという面から考えても、おやつ=甘いもの、おかしだけでは限りません。おにぎりやチーズ、果物などもぜひおやつとして考えてみましょう。

食べる時間と量の「きまり」を作ろう



おやつを食べるときは、「量」と「時間」の2つについて、しっかり「きまり」を作って食べるようにしましょう。

栄養成分表示を見て食べよう



市販のものには栄養成分表示があります。200kcalのエネルギー量を自安に1回分を決め、また食塩のとりすぎにも気をつけましょう。

1日3回の食事を基本におやつを考えよう



おやつの食べすぎでメインの食事が食べられなくなってしまうのはいけません。おやつの時間や量を考えて、だから食べ続けられないことが大切です。

寝る前にはなるべく食べない



寝る前のおやつは胃もたれの原因になり、翌日の朝ごはんが食べられなくなります。空腹で眠れないときには消化のよいものを少しだけにしましょう。