



きゅうしよくだより

6月号

藤沢市立天神小学校
2022年6月

梅雨で蒸し暑くなる日も続いていますね。子どもたちは、久しぶりのプールの授業がとても楽しかったようで、思ったよりも泳げたよ!!とうれしそうに話してくれました。これから夏本番にあわせて暑さも増していきませんが、元気に充実した毎日を過ごして欲しいと思います。

6月は食育月間です!!



2005年に食育基本法が制定され、毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物です。食育は、その健康づくりに大きな役割を果たします。学校でも給食時間をはじめ、さまざまな授業で取り組みが行われています。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活を振り返る機会にしていただけたらと思います。

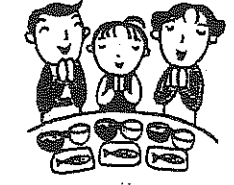
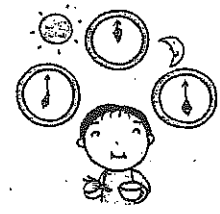
楽しく食育!!

スーパーで買い物をして旬のものをみかけたり、散歩中においしそうに野菜が育っているのを目にしたり、季節を感じることも食育の一つです。旬を知ることによって食事がおいしく楽しくなります!

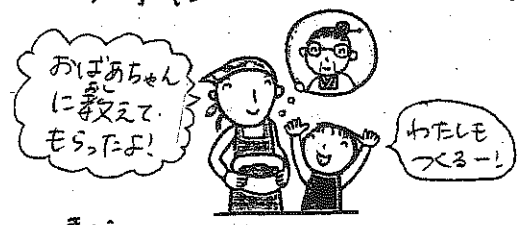


毎日の食生活を振り返ってみよう!

- ① 朝・昼・夕の3食をしっかりと食べていますか?
- ② おききらないで食べていますか?
- ③ できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?
- ④ 食事の準備やかたづけを、お子さんと一緒にやっていますか?



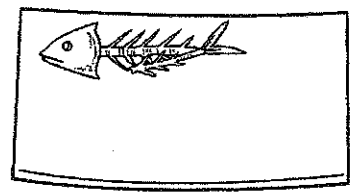
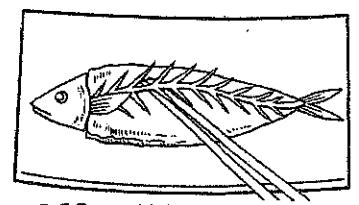
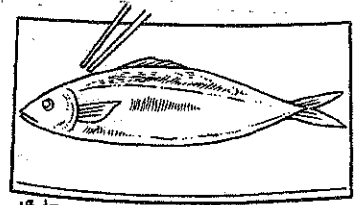
- ⑤ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?
- ⑥ 家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか?
- ⑦ 食品を買う時は表示をよく見ていますか?



★ 楽しみながら食に興味を持ってもらえるとうれしいです!

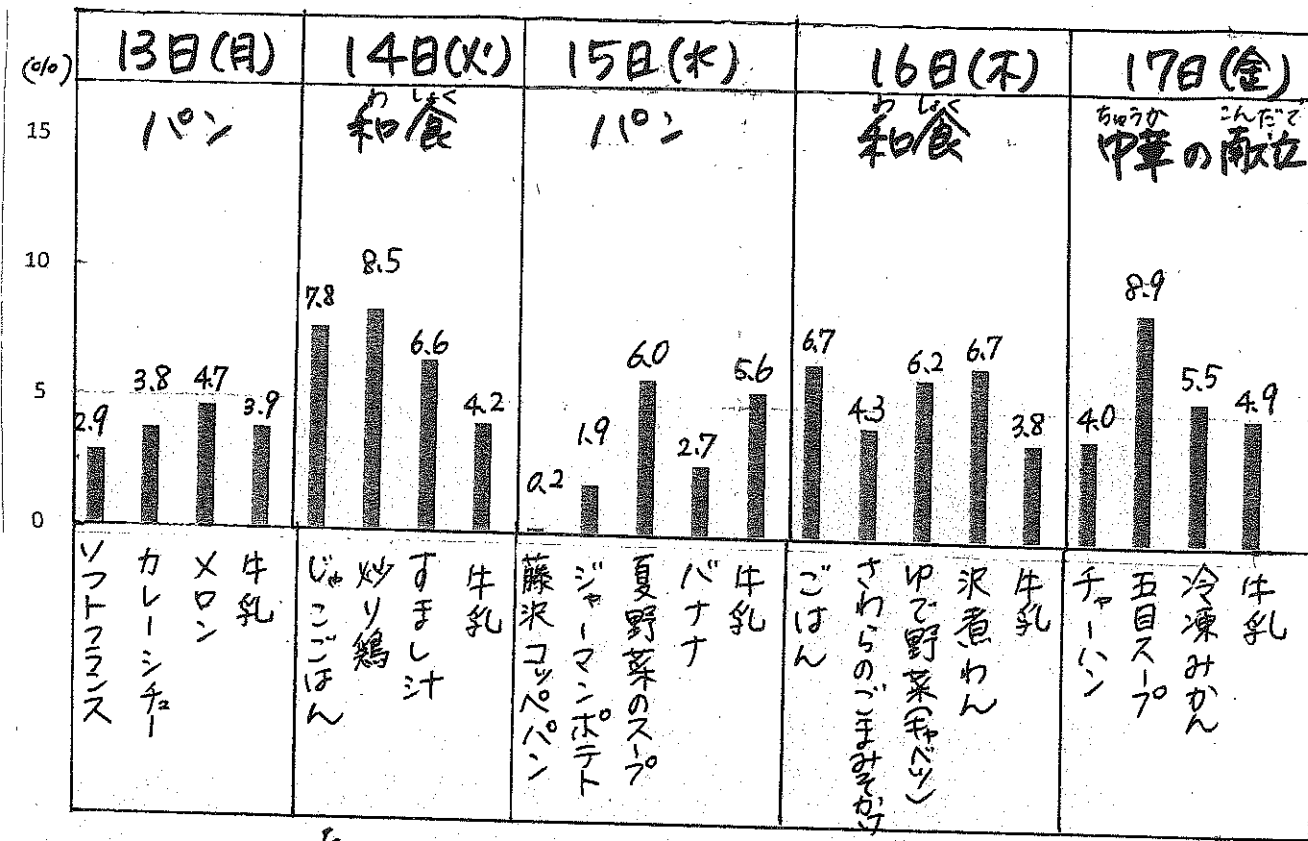
魚を上手に食べましょう!

魚の骨を取りながら食べるのは難しいところもありますが、骨が上手に取れるようになると安心しておいしく食べられます。まずは慣れることが必要です。また、よくかんで骨を負つて、骨を無理に飲み込まないことも大切です。



- ① 骨にそって頭の方から食べます。(まずは中骨の上半分、次に下半分を食べます。)
- ② 頭と骨をはずして、端に置きます。(お魚をうら返さないのがポイント!)
- ③ 下の身を食べ、骨や皮は皿のむこう側にまとめます。

6月13日(月)~17日(金)に残食調査をしました!




いちばんよく食べられていた日は、15日(水)のジャーマンポテトの飯でした。15日のジャーマンポテトは、パンにはお弁当で食べるものだったので、食べやすかったようです。和食の日は、もりつるものもたくさん配膳に時間がかかったり、食べる品数が多いためもあり、パンの日よりも残しが多い傾向がありました。

残食調査の結果だけでなく、子どもたちの感想がとても大切で、チャーハンの日は、「チャーハンでおなかいっぱいですーが全部飲みなかつた」と伝えてくれました。

残食調査の結果や子どもたちの声を参考に、おいしく健康になれる給食をつくりたいと思います。子どもたちは、これからぐんぐんと背が伸び、大きく成長していく時期です。また、体だけでなく、様々なことを経験して心も成長していきます。食についても色々なものを食べることで、味覚を上げていきます。学校では、食事をする際に何か子どもたちに楽しい情報を伝えられるように、「きょうはひとくちXモ」というお手紙を毎日クラスに配っています。黙食での給食時間が続いていますか、子どもたちに「ちよと食べてみようかな!」というきっかけになれば...と思っています。

食べることは毎日の積み重ねです。おきらいがある子どもたちも6年間の中で、自分の体のためにバランスよく食べられるように育って欲しいと思います。

給食調理員(会計年度任用職員)募集中!!



市内小学校で給食の調理補助のお仕事をしてみませんか?
平日勤務、夏・冬・春のお休みは学校と同様です。
子どもたちが食べている給食メニューを体感できます!
詳しくは学校給食課(0466-50-8247)まで

