



尾久西だより

荒川区立尾久西小学校
発行日 平成30年11月1日
発行者 校長 末永 寿宣

No. 331 11月号

尾久西小学校の食育 ～一生涯健やかに生きていくために～

校長 末永 寿宣

学校給食の工夫 学校給食では、成長期にある子どもたちの健康を保ち、よりよく成長できるように、栄養士さんが計算して、基本的に1日に必要とされる量のおよそ1/3をとるように栄養のバランスを考えた献立が作られています。残りの2/3は家庭での食事ですっきりとりましょう。

学校給食は、家庭で不足しがちなカルシウムなどの栄養素を補うためのメニューや、薄味の習慣化、脂肪を多くとりすぎないようにするなど、生活習慣病などの予防に配慮しています。そうして作られた給食をしっかりと食べることで、子どもたちの元気な身体が作られます。また、教室でみんなと一緒に食べることによる食事の楽しさ・大切さも学んでいます。

体験活動 1年生は「グリーンピースのさやむき」体験、2年生は「とうもろこしの皮むき」体験を通して、給食で使われる食材を自分たちで準備することで給食に対する意識を高めています。また、給食だより「ランチタイム」を毎回発行し、献立と関連した栄養の情報を子どもに届けています。給食委員会が、給食時間に校内放送で読み上げ、食事や片付けのマナーも「尾久西給食しぐさ」として徹底しています。

交流給食 年間4つの交流給食を行っています。地域でお世話になっている方々と会食する「ふれあい給食」、3年生の祖父母を招いて会食する「まごころ給食」、校内でお世話になっている方と1年生が会食する「勤労感謝給食」、6年生が、疎開を経験された方から平和について講話をいただき会食する「あぶくま会」を通して食べ物に感謝する心も育てています。さらに、特別給食として、6年生の「卒業給食」、全校「セレクト給食」を通じて、食事やバイキングのマナーやメニューを自分で選んで食べる力を身に付けます。

北海道広尾町との連携 荒川区が実施している「食育推進給食」として、本校では交流先の北海道広尾町産のコンブ、シシャモ、シャケを取り寄せ、給食の食材として活用しています。

尾久西小学校の子どもたちが、一生涯にわたって健やかに生きていくことができるよう、その基礎をつくるために、学校給食を通して、今後も努力してまいります。保護者・地域の皆様のこれまでのご協力に感謝申し上げますとともに、これからもご支援のほどよろしくお願い申し上げます。



▲給食タイムの終わりに、「給食がおいしかった人は？」とたずねると元気よく「はい！」と返事が返ってきます。



▲2年生が「とうもろこしの皮むき」を体験します。そのまま食材になり、給食に興味がかかります。



捕れたて秋サケ「おいしい」

▲北海道新聞(2018年(平成30年)8月22日(水)付<掲載許諾済>尾久西小の子どもたちの様子が3日間に渡り掲載されました。