

食育だより No.2

令和3年5月14日
荒川区立瑞光小学校
校長 小坂 裕紀
栄養士 小倉 啓代

5月 給食目標 食べ物の名前をおぼえましょう

実物にふれましょう

写真などで、食べ物の名前を知っていても、大きさ、重さ、手ざわり、においなど触れることで気づくことができます。



食べ物のことを話しましょう

食事のときに、食べている料理に使われている食べ物に注目してみましょう。

旬の季節、どこで採れたものか、食べ物の味、味つけ、栄養についてなど、様々なことが話題にできます。



食べ物そのままの時と、料理になった時のちがいを考えましょう

食品が料理になると、食べやすく切ってあったり、加熱によって、ちがう見た目になっていたりします。自分が何を食べているかをわかっていることが、「食の選択」ができることにつながります。

「正しい名前」を意識しましょう

「○○みたいな」という言い方だけで済ませるのではなく、正しい名前を確かめてみましょう。新しい品種の果物、外国料理など、食の知識が広がります。「今日の給食の献立の名前や食べ物」についてもお話ししてみてください。

～「食べ物・食材」のことが学べる本～

こちらで紹介する3つのシリーズは、写真入りで低学年から理解できます。瑞光小発見ライブラリーにも置いてある本です。

○食育に役立つ食材図鑑 ポプラ社(全五巻)

野菜 くだもの 魚・貝 肉・卵 米・麦・豆

○切り身の図鑑 星の環会

①魚 ②肉

○世界絵本 素朴社

世界の食べもの 日本の食べもの

○すがたをかえる食べもの 学研(全七巻)

大豆がへんしん！ 米がへんしん！ 麦がへんしん！ 牛乳がへんしん！
とうもろこしがへんしん！ いもがへんしん！ 魚がへんしん！



瑞光小学校の給食

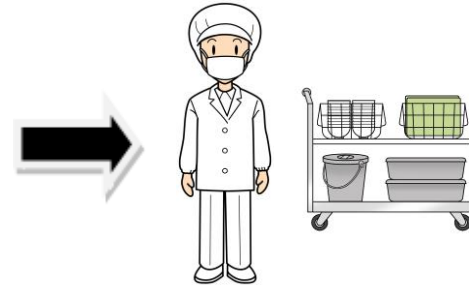
毎日子供たちが食べている給食。給食室で調理された給食が子供たち一人一人に届くまでの様子を紹介します。



① 全体量から1クラス分の重さを計算し、はかりで計量する。



② 出来上がった給食を校長が食べて、問題がないか確認する。



③ 校長からOKが出たら、調理員が配膳車を各クラス前まで運ぶ。



④ 手を洗い、給食当番は身支度を整える。



⑤ 盛り付けをする。



⑥ 感謝の気持ちを込めて「いただきます。」

食物アレルギーの対応について

除去食を1名ずつ黄色の食器に盛り付けて個別の名札を料理につけて、該当クラスの配膳車に乗せています。除去食は、担任もしくは補教に入っている教員が受け取り、対象児童に必ず手渡ししています。

