

9月きゅうしよくだより

令和5年9月1日
荒川区立峡田小学校
校長 津田 利枝
栄養教諭 馬場 みき

2学期が始まりました。夏休みは充実したものになったでしょうか。全国各地へ旅行や帰省などをした人もいると思います。行った先で、その土地の食に触れることができたでしょうか。この夏に体験した食について、ぜひ教えてください。

今年、関東大震災が発生してから100年が経ちます。災害時に対する食の備えはできていますでしょうか。8月に来た台風6号は、沖縄県などに大きな被害をもたらし、また、物流も止めたことで食べ物^{もの}の確保が難しくなった地域^{ちいき}もあったそうです。農林水産省のページに、「災害時に備えた食品ストックガイド」が載っているので、ぜひ目を通してみてください。



係や当番の仕事を上手にしよう

給食準備の時間、子供たちにとっては、ただ食事の準備をするだけではありません。食事の準備中の待ち方、料理の盛りつけ方、片付け方などを学ぶ場です。それぞれ当番の仕事をしながら学びます。当番の仕事は、交代で全員が行います。年度初めは難しかったことも、次に当番になった時は、上手にできるようになっていきます。

早起き・早寝
朝ごはん

生活リズムをとり戻そう！

早起き



まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

早寝



寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

朝ごはん



朝ごはんにはエネルギー補給のほかに、脳や体を目覚めさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。

えだまめスタンプラリー ～2年1組、2年2組、2年ひまわり～



担任・学校司書・栄養教諭が枝豆博士に变身。それぞれのコーナーで、博士から枝豆について学びました。



●観察コーナー●
枝豆に「根瘤」というものがあるのを知っていますか？枝豆が育つために欠かせません。しっかり、観察・記録をしました。



↑●もぎとりコーナー●「固くて取れない」と最初が言っていたものの、コツをつかむとどんどんもぎ取っていました。当日、おいしいゆで枝豆になりました。

●クイズコーナー●→
枝豆に関するクイズに回答しました。枝豆博士に、一歩近づいたようです。



↑●読み聞かせコーナー●
図書館司書のかなこ先生から、枝豆についての本を読んでもらいました。絵本ではなく、本から情報を読み取り、読み聞かせをしてもらいます。



おいしいゆで枝豆になりました。

9月におすすめ！食に関する本・絵本～学校図書館司書のかなこ先生に選んでいただきました～

「親子でたのしむ日本の行事」
(おやこでのたのしむにほんのぎょうじ)



編者：平凡社
発行者：石川順一

みなさんは9月9日の「重陽の節句」という行事を知っていますか？重陽の節句は、長寿を願う行事です。重陽の節句にも「食」が関わっています。ぜひ読んでみてください。

「9月のえほん」(くがつのえほん)



監修：長谷川 康男

9月に旬を迎える食べ物を、いくつか言えますか？お月見におそなえるものは、何を用意すればよいか知っていますか？わからない人、知りたい人はぜひ「9月のえほん」で9月についていろいろ知ってください。

「14ひきのおつきみ」



作 いわむらかずお
童心社

十五夜の日、14匹のねずみたちは協力してお月見台やお月見団子をつくりました。夕方、全員集合し、おだんごと栗の実とどんぐりをそなえ、楽しいお月見の始まりです。