

食育だより



令和6年9月1日

No.5

～9月号～ 東曽野木小学校

毎月19日は
食育の日

まだまだ暑い日が続きますね。長い夏休みで、生活が不規則になっている人はいませんか？「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムは1日を元気に過ごすためにとても大切です。みなさんは、この「朝ごはん」でいつも何を食べていますか？赤・黄・緑それぞれの色の食品は入っていますか？3色の食品をそろえて、9月も元気にすごしましょう！



●こんげつのめあて●

ただ 正しい 配膳をしよう



しょっき 食器をきれいにならべて食べよう！

おかずは奥に置きましょう。おかずの盛り付けは献立によっても違うので、サンプルケースで確認しましょう。

主食は、左に置きましょう。



汁物や牛乳などはみぎがわ右側におきましょう。

はしの先はご飯の方(左)に向け、そろえて置きましょう。



食器の並べ方や料理の位置は、右利きの人を基準に食べやすいように、また作った料理も一番きれいに見えるように考えられています。料理を盛り付けるときのお汁などは、底をよくかき混ぜて具がかたよらないようにすることも大切です。正しい配膳をして、みんなが気持ちのよい給食の時間にできるようにしましょう。

●7月に4年生で「おやつ」の授業がありました

7月17日に、4年生で「体によいおやつの取り方」の食育授業をしました。そこでの内容と4年生の様子をご紹介します。このマークがあるところが実際に4年生から出たつぶやきです。

ポテトチップスやチョコレートなどの「おやつ」の中には、砂糖・油・塩などが入っていますが、食べ過ぎると何がおこるでしょうか。

虫歯になる・太ってしまう、だけではなく「イライラする」「骨がもろくなる」などの怖いことが起こりやすくなります。



じゃあ、おやつを食べるときは、どんなことに気を付けたらよいのかな？

●そこで、以下の表で、1日におやつをどのくらい食べてもよいのかをグループで考えてもらいました。

1日に食べてもよい量		
さとう	あぶら油	しお
		スプーン はんぶん

スプーン 1杯
= 小さじ 1

	チーズ	おにぎり	ポテトチップス	グミ	板チョコ
さとうの量	0	0	0		
あぶら油の量	0	0		0	
しおの量	0	スプーン はんぶん	スプーン はんぶん	0	0

意外と食べてもいい量は少ないなあ。

チーズなら無限に食べていいよね！

そんなに食べたらおなかいっぱいになるじゃん？

グループでの話し合いのあとに栄養教諭から、

○ごはんの直前におやつを食べるとどうなるか

→食べる「時間」

○おやつを食べた後に「もっと食べたい」と思ったら、

→食べる「組み合わせ」

チーズやおにぎりと組み合わせるとちょうどよくなるかも

この2つのことも大切、という説明をしました。

＜まとめ＞おやつを食べる「量」「時間」「組み合わせ」を決めて食べる。

4年生の振り返りからは「これからはグミを3分の2袋だけにする」などのコメントがありました。おやつは、食べると幸せな気持ちになれたり、食事の間に食べることでエネルギー補給になるなど、いい点もたくさんあります。ぜひ、ご家庭でも「体によいおやつの取り方」をお子さんと一緒に考えてみてください。

