



食育だより

10月号

青い空、さわやかに吹き渡る秋風に稲穂がゆれている季節になりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。過ごしやすい秋はさまざまな行事がめじろ押しです。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切に、次世代を担う子ども達に食を通して伝えていきたいと思ひます。

生活習慣病を予防しよう！

生活習慣病は日頃の悪い生活習慣が積み重なって起こります。昔は「成人病」といわれ、大人に多い病気とされていましたが、最近では子どもが発症するケースも増えています。

生活習慣病には、心臓病や脳卒中、高血圧、がん、糖尿病などがあります。また、虫歯や歯周病といった歯の病気も、歯磨きをしなかったり、食べ方に問題があったりするなどの生活習慣が原因で起こります。子どもの頃からしっかり気をつけて生活していくことが大切です。

食生活の チェック

- 朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか？
- いろいろな食品を好き嫌いなく食べていますか？
- 肉だけでなく魚もしっかり食べていますか？
- しょうゆ、ソース、塩など調味料を使いすぎていませんか？
- 甘い物を食べすぎていませんか？
- 食後の歯磨きはしっかりしていますか？

運動のチェック

- 学校で元気に体を動かしていますか？
- 休みの日もしっかり体を動かしていますか？
- テレビやパソコン、ゲームの時間は決めて
いますか？

休養のチェック

- 早寝・早起きを心がけていますか？
- 睡眠時間は十分にとれていますか？
- つらいことやいやなことがあった時、話を聞いて
もらえる人がいますか？

「早寝、早起き、朝ごはん」みそ汁食べて元気に登校！！

小学部1年生 授業参観で食育の授業

9月19日(火)の授業参観時に小学部1年生の妹尾先生と栄養教諭のTTによる食育の授業を行いました。『なぜすききらいなくたべるの?』という題材で、給食の食べ残しの画像を電子黒板を使って見せ、どうして食べないといけないのか考え、食べ物には3つの仲間があり、それぞれ働きがあること、給食は3つの仲間の食品が入ってバランスがよいことを学習しました。子ども達はさっそく今日学習したことを、給食で確認しながら食べていました。



小学部1年生保護者対象給食試食会開催される

栄養教諭より「学校給食の衛生管理（異物混入対策）と芦刈給食センターでの給食の取組について」を電子黒板で説明をしました。保護者から「日頃見ることでできない給食センターの様子が見られ、子ども達に美味しい給食を安全に作られていることがよくわかった。」などたくさんの感想をいただきました。その後、保護者の方にも自分達の給食の準備をしていただきました。おかずをつぎわけるのが難しいという声がありました。

その後、教室で保護者の方と会食をしました。教室内に笑顔がいっぱい広がりました。



～保護者の感想～

- ・ 食育の授業と試食会を一緒にしていただいたことで、学習したことを確認しながら食べている様子を見ることができとてもよかったです。
- ・ 子ども達が給食の準備を自分達でがんばっていたので成長を感じました。見に来てよかったです。

「早寝、早起き、朝ごはん」みそ汁食べて元気に登校！！

文責 芦刈観瀾校 栄養教諭 川田